



## LISTE DES DÉFIS

### Parcours S'engager

Veillez trouver ci-dessous, la liste des défis proposée pour le parcours Engagement, à relever collectivement en classe après l'événement Teen's Up à l'aide de ce que vous aurez découvert sur place. À la clé, remportez avec votre classe un ciné-rencontre autour du documentaire Bigger Than Us, à l'Utopia de Bordeaux et en présence de la réalisatrice, Flore Vasseur.

Prenez le temps d'y réfléchir en amont de l'évènement, vous pourrez inscrire sur notre stand Teen's Up le défi choisi en classe ! Vous pouvez également nous proposer vos propres idées de défis !

#### Défi 1 : Collectons ensemble des denrées alimentaires

Organiser et collecter des denrées alimentaires pour la Banque Alimentaire. Pour cela, le défi est de créer une affiche pour informer les élèves de l'établissement et un espace pour entreposer les denrées.

#### Défi 2 : S'engager en tant que citoyen !

Le but du jeu ? Réaliser des interviews filmées par un groupe d'élèves, au sujet de la vision de l'engagement d'autres élèves (qu'est-ce que cela représente pour eux, que font-ils au quotidien etc.). Puis présenter la vidéo à la classe.

#### Défi 3 : Impliquons-nous ensemble dans la vie de l'établissement

Élire des ambassadeurs au sein de l'établissement scolaire pour représenter les élèves et faire remonter des actions/activités souhaitées pour améliorer la vie de l'établissement.

#### Défi 4 : Découvrons les pays européens

Sur la base d'une carte de l'Europe et/ou du Monde, indiquer les pays que vous avez visités ou que vous rêvez de visiter. Pour chaque pays choisi, vous pouvez fournir une courte description et une curiosité « atypique » !

#### Défi 5 : Créons notre journal Teen's Up !

Ensemble, devenez une rédaction et constituez les équipes adéquates pour créer votre propre journal Teen's Up. De la une à la dernière de couverture, restituez l'évènement aux autres élèves et informez-vous sur des thématiques qui ont suscité votre curiosité lors de l'évènement Teen's Up. Par la suite, distribuez le journal au sein de l'établissement.

#### Défi 6 : Relevons des défis solidaires en quelques clics sur Diffuz.com



Des associations vous lancent des défis ! Engageons-nous ensemble sur des défis "clic" faciles à faire avec UNICEF France par exemple ! Relevez un défi sur Diffuz pour informer l'association de notre soutien. Retrouvez tous les défis disponibles sur [www.diffuz.com](http://www.diffuz.com) !

Le jour J, inscrivez le défi choisi sur notre stand Teen's Up. C'est à vous de jouer maintenant !





## LISTE DES DÉFIS

### Parcours Se connaître

Veillez trouver ci-dessous, la liste des défis proposée pour le parcours Se connaître, à relever collectivement en classe après l'événement Teen's Up à l'aide de ce que vous aurez découvert sur place. À la clé, remportez avec votre classe un ciné-rencontre autour du documentaire Bigger Than Us, à l'Utopia de Bordeaux et en présence de la réalisatrice, Flore Vasseur.

Prenez le temps d'y réfléchir en amont de l'évènement, vous pourrez inscrire sur notre stand Teen's Up le défi choisi en classe ! Vous pouvez également nous proposer vos propres idées de défis !

#### Défi 1 : Le stress, qu'est-ce que c'est ?

Chacun a forcément déjà ressenti le stress un jour. Avez-vous su identifier s'il s'agissait de bon ou de mauvais stress ? Pour aider chacun, renseignez-vous sur le bon et le mauvais stress puis exposez devant la classe ce qui caractérise chacun des deux états de stress.

#### Défi 2 : Et toi, quel est ton talent ?

En classe, établissez une liste de talents. Une fois celle-ci éditée, trouvez le talent de votre voisin parmi la liste effectuée au préalable. Le principe ? Se rendre compte que chacun possède un talent et que celui-ci n'est pas forcément celui auquel nous aurions pensé.

#### Défi 3 : Stop ! Respirons ensemble

Aujourd'hui c'est prouvé, bien respirer améliore le bien-être. Alors en classe, renseignez-vous sur les multiples exercices de respiration qu'il existe et montrez les exercices en classe. Pour expérimenter, n'hésitez pas à tester directement ces exercices tous ensemble.

#### Défi 4 : Micro-sieste tous les jours en classe !

Ce défi peut vous sembler surprenant à réaliser en classe, et pourtant il sera bénéfique à chacun ! Alors réalisez une micro-sieste pendant 7 jours en classe. Ci-contre, le lien de la micro-sieste : <https://m.youtube.com/watch?v=mR41Vp1vVcc>

#### Défi 5 : Se connaître améliore notre fierté

Le concept ? Faire un tour de table sur le thème. Tout d'abord, citer 2 activités ou passions favorites : activités et goûts des uns des autres (sport, musique, chanson, arts, déco, cuisine, histoire, la mode, style, cinéma, jeux etc.). Puis, trouver les 2 ou 3 talents ou compétences que cela demande : En quoi suis-je bon ? Enfin, terminez la phrase "Je suis capable de...", choisir au minimum 10 activités et 10 talents/compétences qui représentent bien la classe. Et si vous aimez chanter, écrivez une chanson : composition des paroles, adaptation sur une chanson choisie ensemble pour la classe en révélant vos talents !

#### Défi 6 : Votre classe à l'honneur, identifier les valeurs et renforcer la cohésion !

Créer un Blason et représenter la classe en identifiant au préalable :

Les options choisies : linguistiques, options espagnol, allemand, grec, international etc. sport étude, section ou spécialité particulière etc... Et trouver les symboles qui s'y rapportent, monuments représentant le pays, ornement particulier, couleurs qui s'y rapportent.





Goût et attrait particulier pour les représentations suivantes et leur signification : animal par exemple lion, ours, aigle, tigre, dauphin, etc. Un végétal, sapin, oliviers, raisins, vigne, rose etc... Il peut y avoir 4 groupes différents qui se répartissent les tâches pour trouver 4 symboles.

Les valeurs phares de la classe, chercher ce qui vous plaît comme traits de caractère et trouver des symboles associés, environ 4, 1 par groupe : respect, courage, tolérance, liberté, confiance, persévérance, amitié, sincérité, gentillesse, combativité etc. Ajouter par exemple un symbole lié à un soutien à une cause ou association prévue ou réalisée.

Une fois le blason réalisé, créer une Devise qui la met en mots et reflète la personnalité de votre classe. Mettre tout cela en forme dans un dessin de blason.

### **Défi 7 : Énergie positive : ensemble, nous sommes des héros !**

Dans un premier temps, interrogez-vous sur le thème "Mes héros et héroïnes favoris dans la fiction ou personnages célèbres" : Qu'est-ce que j'admire ? Qu'est-ce qui me passionne chez eux ? Et dans la vie qu'est-ce que cela permet ?

Puis, chacun est invité à se trouver un défi en petite équipe à 2, à 3 ou à 4 : petite saynète de théâtre, un dialogue qui met en mots ce qui est ressorti, en jouant le ou les personnages choisis.

Suite à cela, créer un groupe WhatsApp ou chacun peut exprimer ses ressentis sur les saynètes... 3 aspects positifs par personne :

- 1 : qu'est-ce que j'ai le plus aimé dans cette activité pour moi ?
- 2 : qu'est-ce que j'ai aimé vivre en équipe ?
- 3 : qu'est-ce que cela m'a appris sur moi ou sur les autres ?

Le groupe WhatsApp pourra ensuite être utilisé pour continuer à partager si cela fonctionne bien.

### **Défi 8 : Faisons ressortir le meilleur de chacun !**

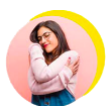
En classe, faites des binômes ou des trinômes. Par petit groupe, chacun doit trouver 2 qualités (qualités humaines) sur l'autre et ensuite le complimenter.

1/ ce qu'il est et 2/ ce qu'il a fait ou dit en commençant par : "Ce que j'aime bien chez toi c'est ta capacité à être toujours de bonne humeur, à l'écoute, pleine d'énergie, d'être un soutien quand j'ai besoin, de m'avoir rendu service pour cet exercice, etc..".

Dans un deuxième temps, lister en groupe classe les qualités essentielles que vous recherchez en amitié.

Puis, réunissez toutes les qualités individuelles de la classe, gestes et paroles positives et bienveillantes relevées sur une carte mentale, au tableau, comme un soleil avec ses rayons (rassembler les rayons en fonction des thèmes évoqués lors du brainstorming amitié). Enfin, au choix, créer un poème, un texte en rimes OU faire un mime OU réciter tout haut en imitant quelqu'un de connu.

Le jour J, inscrivez le défi choisi sur notre stand Teen's Up. C'est à vous de jouer maintenant !





## LISTE DES DÉFIS

### Parcours S'orienter

Veillez trouver ci-dessous, la liste des défis proposée pour le parcours Orientation, à relever collectivement en classe après l'événement Teen's Up à l'aide de ce que vous aurez découvert sur place. À la clé, remportez avec votre classe un ciné-rencontre autour du documentaire Bigger Than Us, à l'Utopia de Bordeaux et en présence de la réalisatrice, Flore Vasseur.

Prenez le temps d'y réfléchir en amont de l'évènement, vous pourrez inscrire sur notre stand Teen's Up le défi choisi en classe ! Vous pouvez également nous proposer vos propres idées de défis !

#### Défi 1 : Imaginons les métiers de demain !

En classe, imaginez les métiers de demain. Pour cela, réfléchissez par rapport au contexte actuel, les compétences requises, les formations qui seraient requises. Puis mettre en commun avec votre voisin. Ensuite, établissez tous ensemble une carte mentale au tableau avec vos différentes idées.

#### Défi 2 : Découvrons de nouveaux métiers ensemble !

En classe, créez 4/5 groupes. Cherchez un métier qui vous intéresse et pour lequel vous êtes curieux d'en apprendre davantage. Trouvez une personne l'exerçant et interviewez-la. Interrogez-la par rapport aux qualités requises, son parcours, les aspects qu'elle ne connaissait pas avant d'exercer, les conseils pour les personnes qui veulent suivre la même voie... Toutes les questions sont les bienvenues ! Vous pouvez filmer ou enregistrer l'interview pour retranscrire à la classe par la suite. À l'issue de l'entretien, réaliser une fiche du métier sous forme d'affiche reprenant vos différentes questions. Puis présentez chaque fiche à la classe.

#### Défi 3 : Les conseillers d'orientation, c'est nous !

À tour de rôle, un élève se place devant la classe (pas obligatoire). Les élèves énoncent les métiers ou les secteurs auxquels ils pensent pour l'élève devant la classe. Le but : élargir les possibilités grâce au regard des autres camarades et favoriser l'échange au sein du groupe de classe. Les élèves s'entraident les uns et les autres pour aider chacun.

#### Défi 4 : Mon pire entretien de recrutement !

Partagez la classe en groupes de 4 à 6 élèves. Chaque groupe écrit un scénario sur le thème : "Mon pire entretien de recrutement". En fait, tout ce qu'il ne faut pas faire face à un recruteur ! Deux volontaires de chaque groupe (dans les rôles du candidat et de l'employeur) jouent la scène devant la classe. Ils peuvent éventuellement se filmer. La classe élit ensuite la meilleure prestation.

#### Défi 5 : Qui peut m'aider dans mon orientation ?

Lister en classe les ressources : associations, coachs orientations, structures institutionnelles ... qui peuvent m'aider dans l'orientation et pour chaque secteur créer des sous-groupes classes pour aller chercher l'information et faire un exposé sur la structure devant la classe.

Le jour J, inscrivez le défi choisi sur notre stand Teen's Up. C'est à vous de jouer maintenant !





## LISTE DES DÉFIS

### Parcours Préserver la planète

Veillez trouver ci-dessous, la liste des défis proposée pour le parcours Planète, à relever collectivement en classe après l'événement Teen's Up à l'aide de ce que vous aurez découvert sur place. À la clé, remportez avec votre classe un ciné-rencontre autour du documentaire Bigger Than Us, à l'Utopia de Bordeaux et en présence de la réalisatrice, Flore Vasseur.

Prenez le temps d'y réfléchir en amont de l'évènement, vous pourrez inscrire sur notre stand Teen's Up le défi choisi en classe ! Vous pouvez également nous proposer vos propres idées de défis !

#### **Défi 1 : Donnons une seconde chance à vos objets, installons une boîte à dons !**

On les voit dans la rue sous forme de petites maisons. Les citoyens et citoyennes peuvent y déposer des objets encore en bon état dont ils et elles n'ont plus l'utilité, mais aussi récupérer ceux qui sont susceptibles de les intéresser. Une boîte à dons peut concerner une catégorie d'objets spécifique, par exemple des livres. Cette installation facilite la remise en circulation d'objets et permet de leur offrir une seconde, voir, une troisième ou quatrième vie, afin de limiter le gaspillage. Construisez votre boîte à don pour votre établissement et informez les autres élèves de l'existence de celle-ci et son fonctionnement. Pour cela, vous pouvez créer une affiche à exposer dans l'établissement.

#### **Défi 2 : Organisons une troc party !**

La troc party (ou bourse d'échange) est en plein essor ! Il s'agit d'une session où chaque participant apporte des objets qu'il souhaite donner et récupère en échange de nouveaux objets. Tout comme les boîtes à dons, ces troc party peuvent être thématiques selon une catégorie d'objets. Elles sont souvent consacrées aux vêtements. Ainsi, créer différents groupes au sein de la classe afin de diviser les tâches : créer une affiche à exposer dans l'établissement, organiser la troc party, informer les autres élèves...

#### **Défi 3 : Installer un tableau «je prête, je cherche »**

Créer un tableau "je prête, je cherche" installé dans un lieu de passage, permet de faire connaître les besoins des uns et les objets à partager des autres pour faciliter la mise en relation des personnes. Ce tableau est particulièrement utile pour les objets utilisés occasionnellement (par exemple, une perceuse, une machine à raclette, des vêtements de ski, etc.).

#### **Défi 4 : Ensemble, collectons !**

Il s'agit de collecter des objets inutilisés afin de les remettre à une association qui fonde son activité sur le don d'objets, comme Emmaüs, Le Relais ou une ressourcerie locale. Ces objets doivent être en bon état ou réparables. Il peut s'agir de vêtements, jouets, petit mobilier, petit électroménager, livres, vaisselle, etc. En classe, constituez des groupes pour répartir les tâches de la collecte.

#### **Défi 5 : À notre tour, organisons des conférences sur le défi à relever pour demain !**

La conférence permet de présenter les impacts environnementaux et sociaux du neuf et ainsi de convaincre de nouvelles personnes de s'inscrire au Défi "Rien de neuf" pour leur faire découvrir les alternatives au neuf. C'est d'ailleurs l'occasion de réunir des alternatives locales autour de la table.





Un temps d'échange avec les participants peut également être proposé. Et pourquoi vous n'organiseriez pas une conférence pour sensibiliser les parents ?

#### **Défi 6 : « Bestioles » J'écoute un podcast fun sur le monde animal !**



« Bestioles », c'est La série amusante de 30 podcasts jeunesse sur le monde animal pour découvrir toute la richesse de la biodiversité qui nous entoure. Laissez-vous tenter et découvrez les 20 premiers podcasts « Bestioles » sur le site du MNHN, partenaire nature de la Macif. Retrouvez les défis sur [www.diffuz.com](http://www.diffuz.com) !

#### **Défi 7 : Goûter zéro déchet**

Réaliser un goûter zéro déchet en classe. Le but ? Adapter de nouveaux réflexes à la suite de cette première expérience.

#### **Défi 8 : Organiser une "cleanwalk"**

Organisez avec la classe une cleanwalk pour faire un grand nettoyage de votre quartier en impliquant parents et enfants ! Pour diffuser et obtenir les promesses d'engagement, la classe peut créer un défi sur Diffuz, avec l'inscription de l'Établissement ou de l'enseignant·e à l'initiative de l'opération, puis publier le défi pour le partager au plus grand nombre.

#### **Défi 9 : Sensibilisons sur les alternatives : les acteurs, c'est nous !**

Ce ne sont pas les alternatives au neuf qui manquent : friperies, ressourceries, boutiques Emmaüs, boutiques du Relais (Ding Fring), magasins Envie, boutiques du Secours Populaire, etc. Elles ne sont pas des boutiques comme les autres ! Faites découvrir leur fonctionnement (collecte des objets, étapes de tri, projet d'insertion...) aux élèves, collégiens et lycéens pour leur montrer que l'achat neuf n'est pas la seule option. Créer des supports de communication avec les adresses des alternatives, quelles qu'elles soient, proches de votre établissement. Et organisez des visites, qui pourront leur donner envie d'en parler à leurs parents ! Vous pouvez aussi leur proposer de visiter d'autres types d'alternatives comme un atelier de réparation ou de couture...

#### **Défi 10 : Organisons des ateliers couture et réparations !**

Ne rien acheter de neuf, c'est aussi essayer de faire durer ses objets le plus longtemps possible. Et si on apprenait aux plus jeunes à recoudre un jean abîmé ou à réparer un téléphone cassé ? C'est également l'occasion de les encourager à créer, de leurs propres mains, individuellement ou en groupe ! Par groupe, trouvez des bénévoles et organisez les différents ateliers. Communiquez dessus et sensibilisez les autres élèves. Vous vous rendez compte que vous êtes capable de beaucoup de choses en participant à vos ateliers.

#### **Défi 11 : Végétalisons la cour de récré !**

C'est prouvé, la nature améliore le bien-être. Mais pas seulement. Alors pour préserver davantage l'écosystème, construisez des jardinières ou utilisez des caisses de vins, des sacs de courses, des boîtes de lait ou de conserves ... Pour planter des plantes ou semer des graines. L'idée étant de créer un petit coin de verdure dans les cours de récré qui sont souvent bitumées et de favoriser ainsi la biodiversité.





### Défi 12 : Agissons en vertu du développement durable

En classe, choisissez une action en vertu du Développement Durable et mettez-la en œuvre : clean walk, sensibilisation aux éco-gestes au sein de l'établissement par exemple (formation en classe et auprès d'autres classes, création de support, de journée spéciale sur le Développement Durable). Le concept ? Vous organisez pour mener à bien votre projet soucieux de l'environnement !

### Défi 13 : Trier ses déchets, quésaco ?

Nous en entendons parler tous les jours, pourtant nous nous rendons compte que la grande majorité ne sait pas trier ses déchets. Alors il est temps d'apprendre pour soi à trier correctement ses déchets et de comprendre les différents pictogrammes. Une fois la recherche effectuée, réaliser un support de communication que vous exposerez dans l'établissement.

Le jour J, inscrivez le défi choisi sur notre stand Teen's Up. C'est à vous de jouer maintenant !

