Tour SilverFit Mile

Le livret d'activités Tour SilverFit Mile Thème France

Dans le livret d'activités, vous trouverez des décorations et des jeux.

Amusez-vous bien !

heme

PRÉSENTATION

C’est un réel plaisir que vous participiez au Tour SilverFit Mile cette année !

Dans ce livret, vous trouverez des jeux, de la musique et bien sûr des idées de décoration pour plonger vos résidents/patients et le personnel dans l’ambiance du Tour SilverFit Mile ! Il n’y a aucune obligation, alors choisissez les activités qui vous plaisent et réalisez-les quand cela vous convient. En proposant ces activités, vous impliquez également les résidents/patients qui ne peuvent ou ne souhaitent pas pédaler dans l’événement.

L'offre comprend des éléments à imprimer et d'autres qui permettent aux résidents/patients et au personnel de laisser libre cours à leur créativité. Nous avons entendu de précédents participants que les décorations du Tour SilverFit Mile sont restées accrochées longtemps après la fin du challenge, car les résidents/patients les trouvaient tellement festives.

Nous attendons avec enthousiasme de voir vos sourires radieux et vous souhaitons un évènement exceptionnel !

Tour SILVERFIT Mile

Tour SilverFit Mile

C'est avec enthousiasme que nous suivrons vos progrès !

Pendant l'événement, vous pouvez partager des photos et des vidéos de vos résidents/patients et de votre personnel sur vos comptes Facebook ou LinkedIn avec les hashtags : **#TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile**
Vous pouvez également nous taguer en mentionnant **@SilverFitFrance** ou **@silverfitinternational** dans le texte.

Si votre établissement n'a pas de réseaux sociaux, vous pouvez aussi envoyer vos photos et vidéos à l'adresse evenementen@silverfit.nl, et nous les publierons sur les réseaux sociaux de SilverFit.

En publiant des photos et des vidéos avec nos hashtags, votre établissement a la chance de remporter **le prix d'établissement le plus créatif** !

Le prix de l'établissement le plus créatif sera attribué en fonction du niveau de décoration, de l'ambiance pour les résidents/patients et de l'attention générée sur les réseaux sociaux pendant l'événement.

Toute l'équipe SilverFit vous souhaite un moment ludique et agréable. Faites-vous plaisir !

TABLE DES MATIÈRES

1. Décorations pour le Tour SilverFit Mile

1.1 Guirlande de vélos _____ 5
1.2 Guirlande de maillots _____ 15
1.3 Fanions aux couleurs des maillots _____ 27
1.4 Guirlande de drapeaux _____ 45
1.5 Guirlande avec arceux _____ 57
1.6 Colier d'anneaux _____ 61
1.7 Panneaux de signalisation et pistes cyclables _____ 65

2. Activités

2.1 Memory _____ 83
2.2 Jeu de séquence _____ 93
2.3 Devinez l'image _____ 105

3. Décorations personnalisées

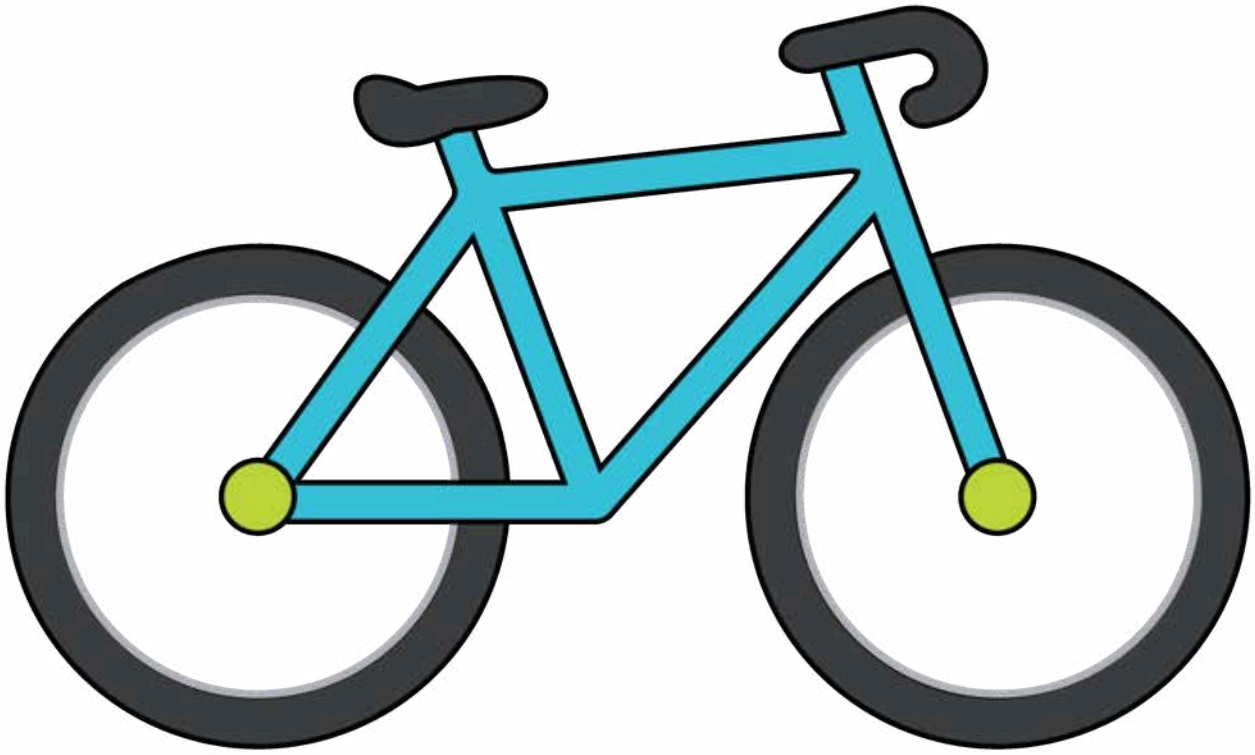
3.1 Décorer une guirlande de maillots _____ 119
3.2 Décorer de petits drapeaux _____ 123
3.3 Colorier des drapeaux et créer une guirlande _____ 127
3.4 Décorer les drapeaux de vélos _____ 133
3.5 Décorer des panneaux de vélo _____ 139
3.6 Créer des dossards _____ 145

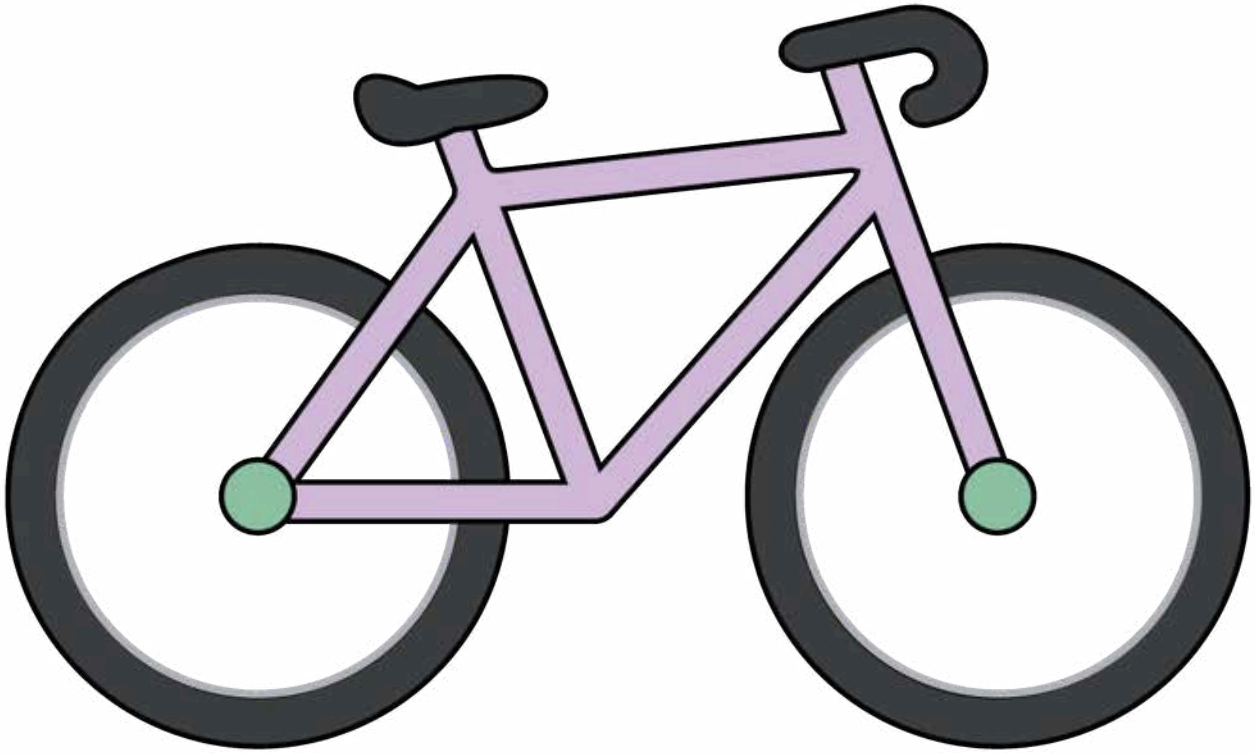
1.1 GUIRLANDE DE VÉLOS

Réalisez une guirlande de vélos aux couleurs du Tour SilverFit Mile.

Fournitures :
• Imprimante couleur. Vous n'avez pas d'imprimante couleur ? Découpez des formes similaires dans du papier de couleur.
• Papier blanc A4
• Une paire de ciseaux ou une perforatrice
• Une ficelle ou un ruban

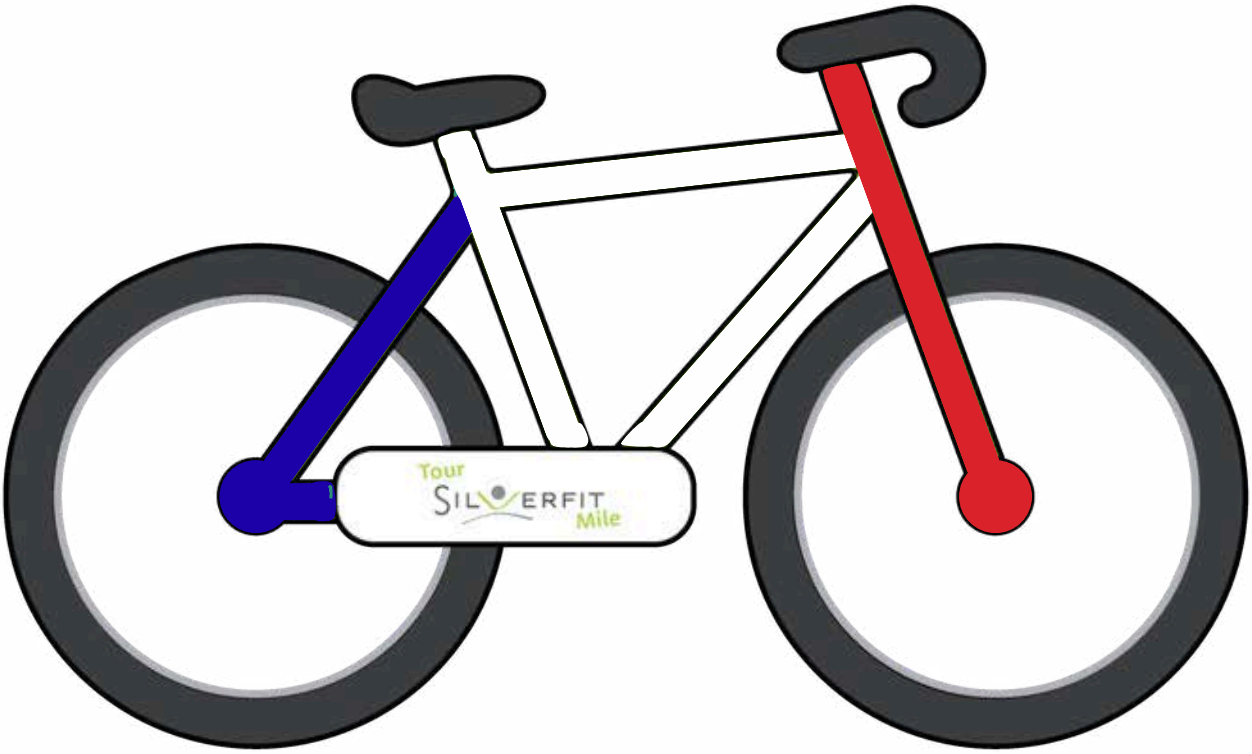
Mode d'emploi :
• Imprimez les pages suivantes autant de fois que vous le souhaitez. Plus il y a de drapeaux, plus la guirlande est longue.
• Découpez les drapeaux ou coupez la page en deux.
• À l'aide de ciseaux ou d'une perforatrice, faites des trous aux endroits indiqués.
• Passez un ruban ou une ficelle dans les drapeaux.
• La guirlande de bicyclettes est prête à être suspendue.

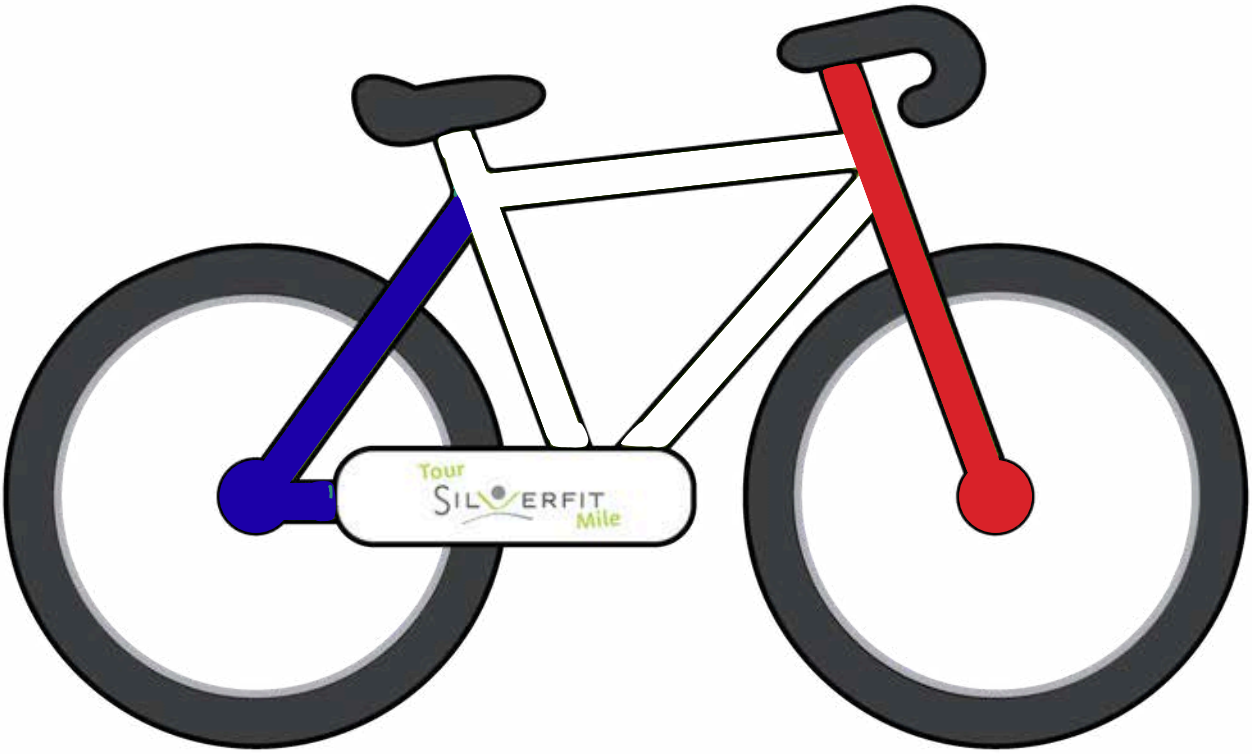




Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile


Tour
SILVERFIT
Mile

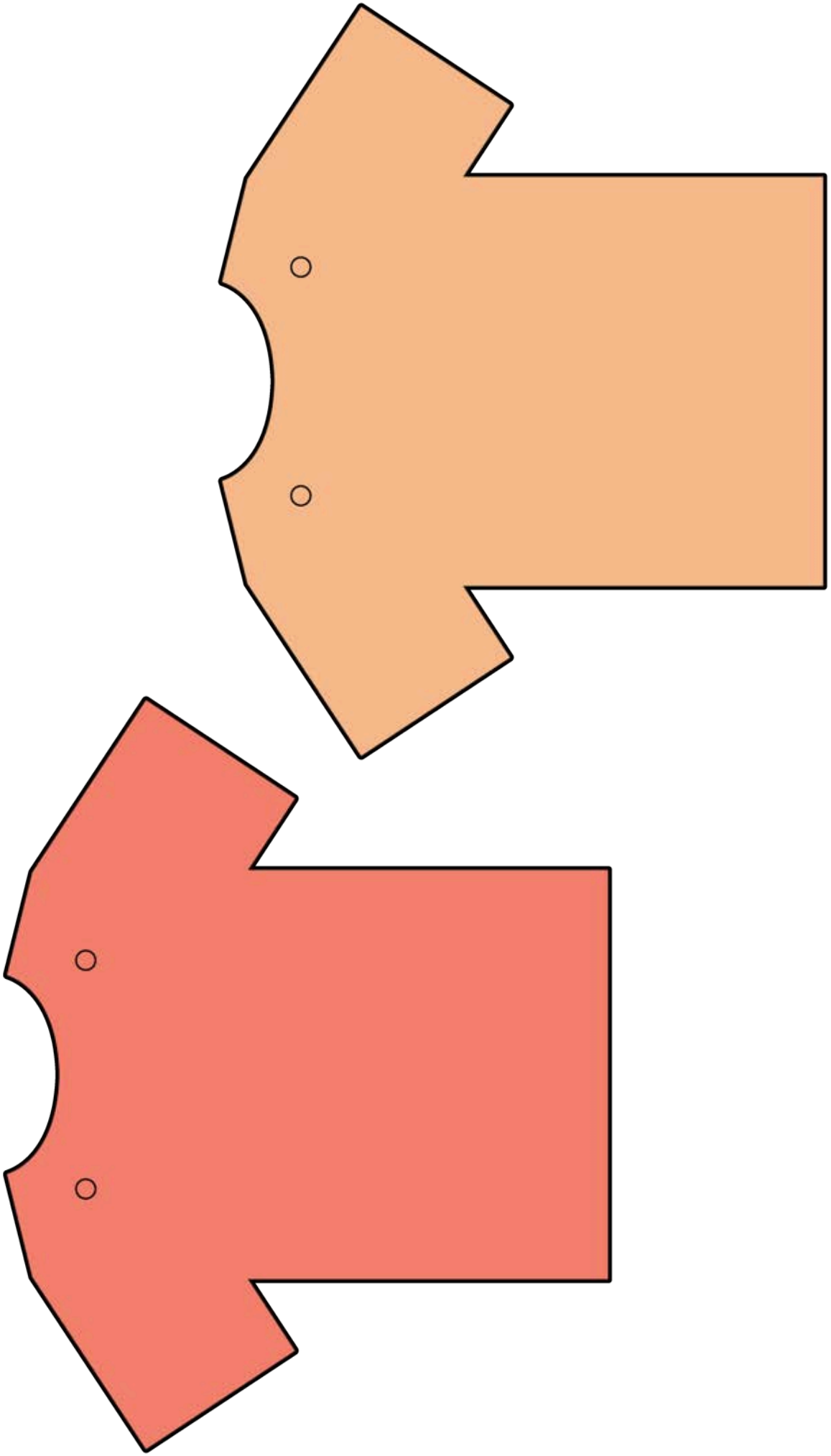

Tour
SILVERFIT
Mile

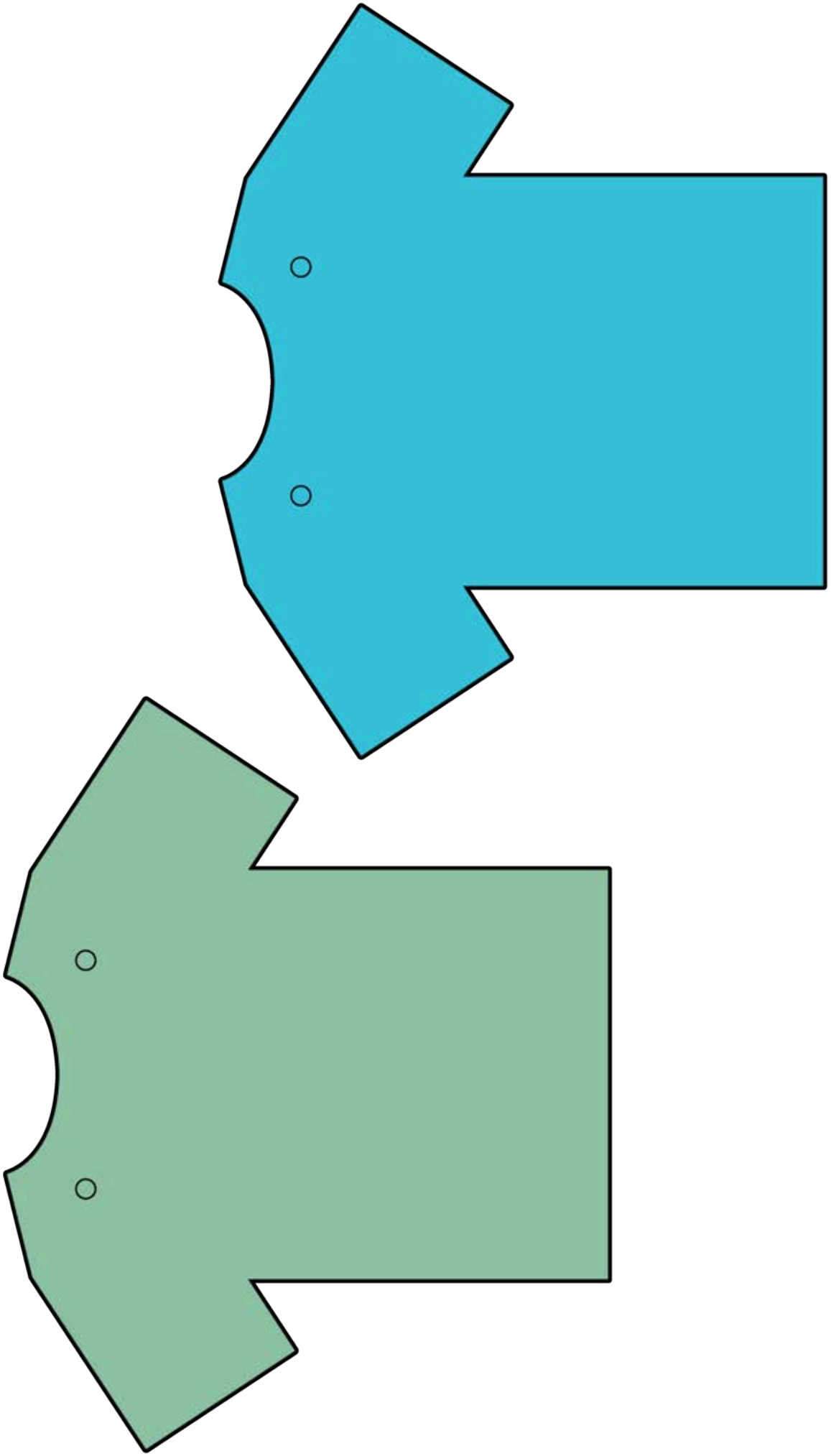
1.2 GUIRLANDE DE MAILLOTS

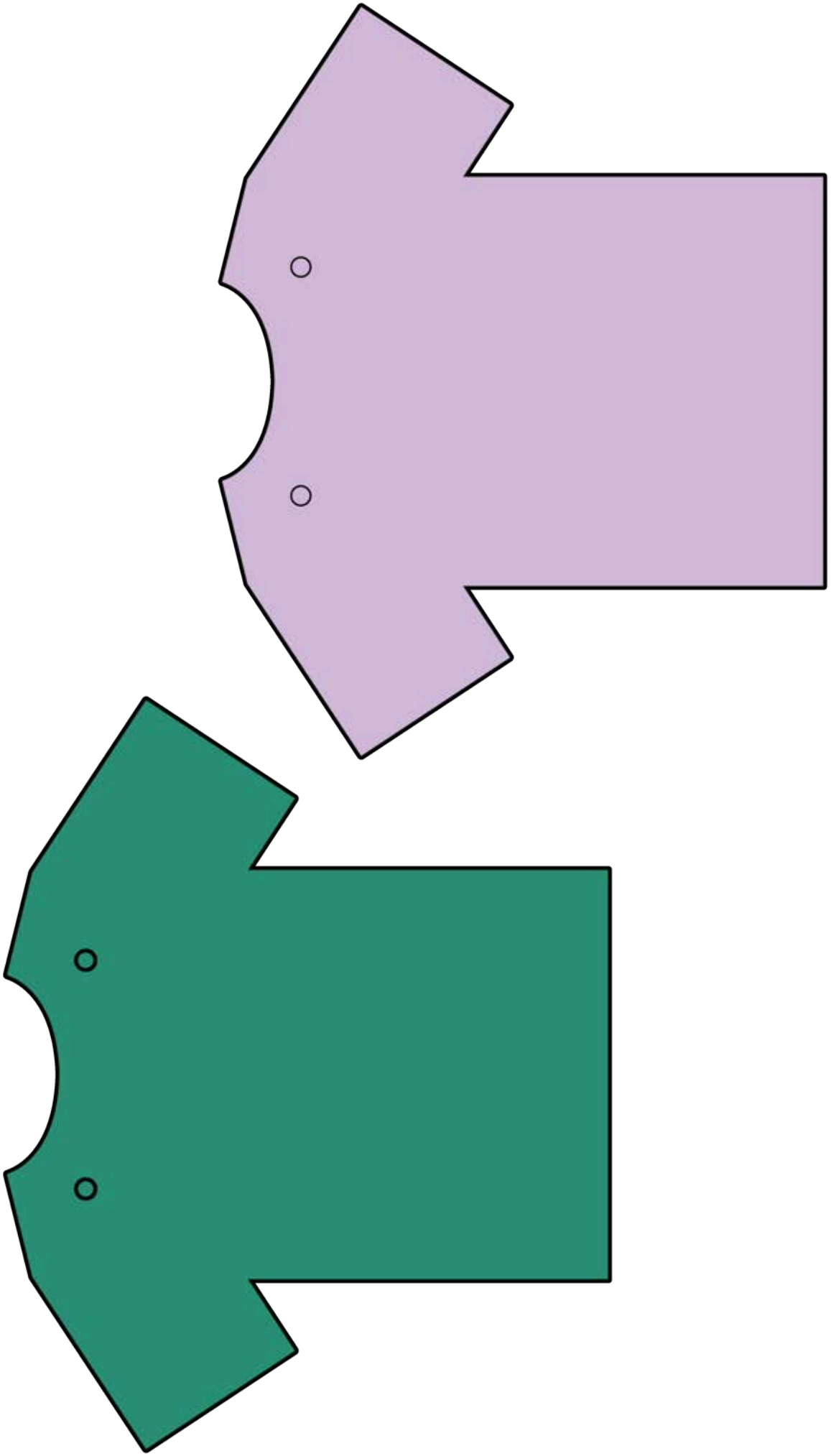
Réalisez une amusante guirlande de vélos aux couleurs du Tour SilverFit Mile.

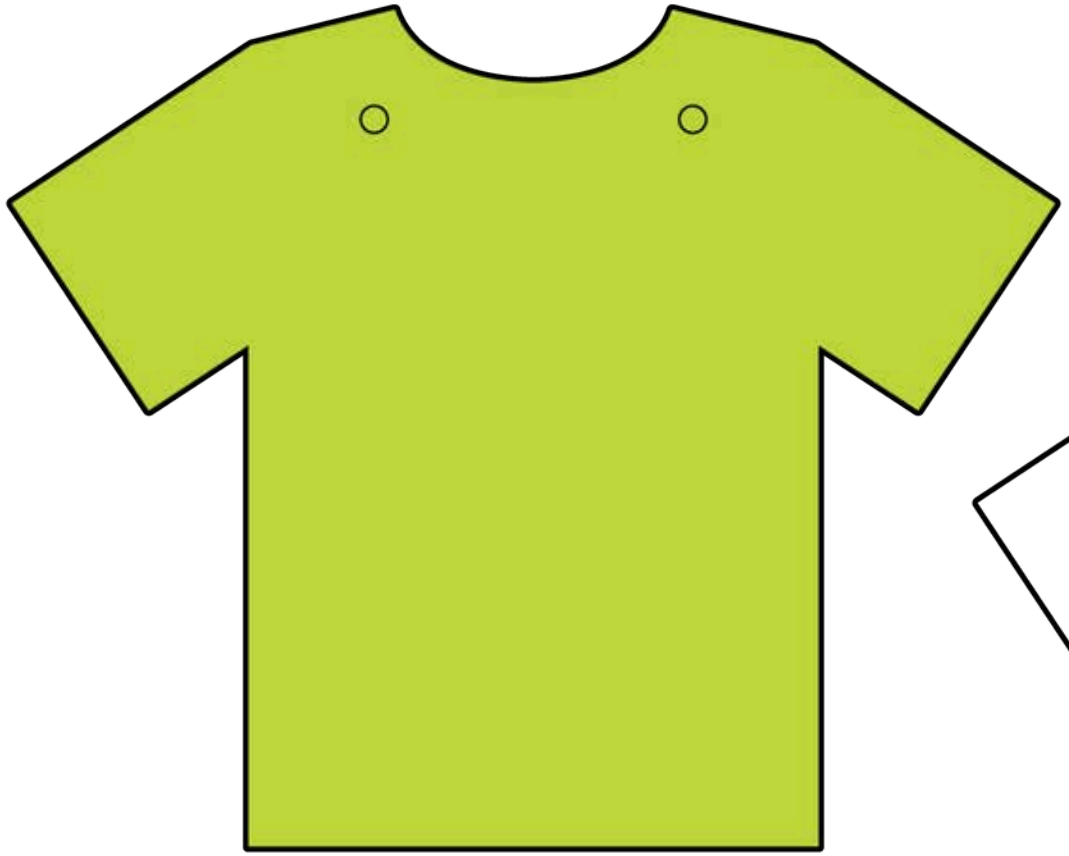
Fournitures :
• Imprimante couleur. Vous n'avez pas d'imprimante couleur ? Découpez des formes similaires dans du papier de couleur.
• Papier blanc A4
• Une paire de ciseaux ou une perforatrice
• Une ficelle ou un ruban

Mode d'emploi :
• Imprimez les pages suivantes autant de fois que vous le souhaitez. Plus il y a de drapeaux, plus la guirlande est longue.
• Découpez les drapeaux ou coupez la page en deux.
• À l'aide de ciseaux ou d'une perforatrice, faites des trous aux endroits indiqués.
• Passez un ruban ou une ficelle dans les drapeaux.
• La guirlande de bicyclettes est prête à être suspendue.

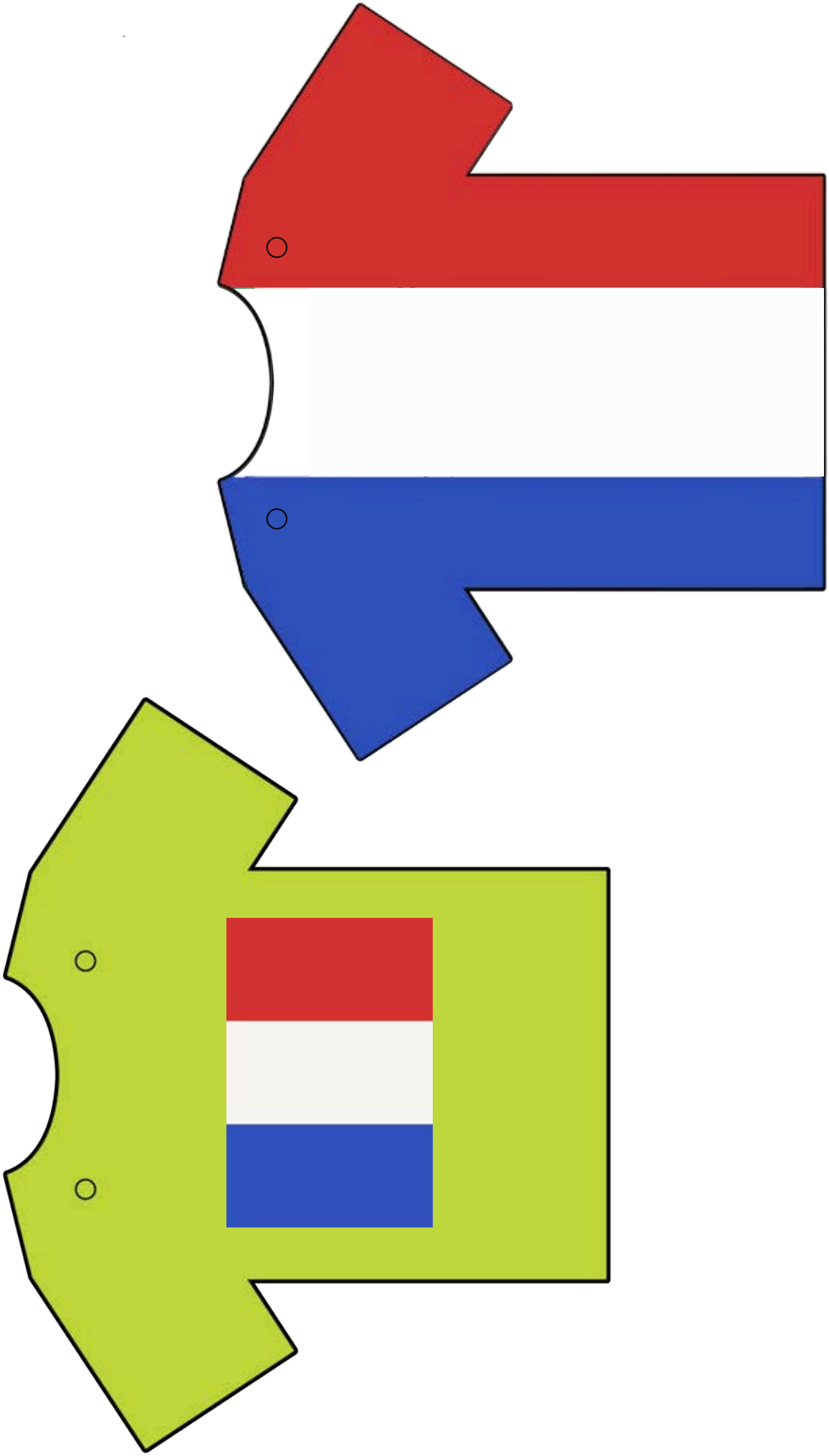








Tour
SILVERFIT
Mile



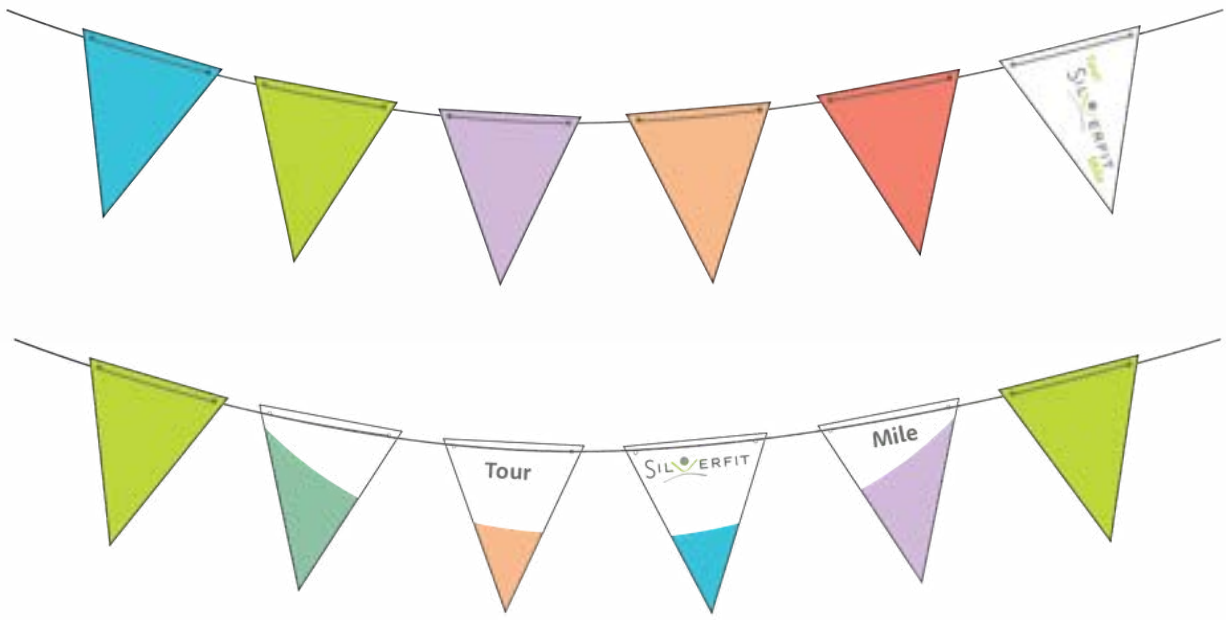
1.3 FANIONS AUX COULEURS DES MAILLOTS

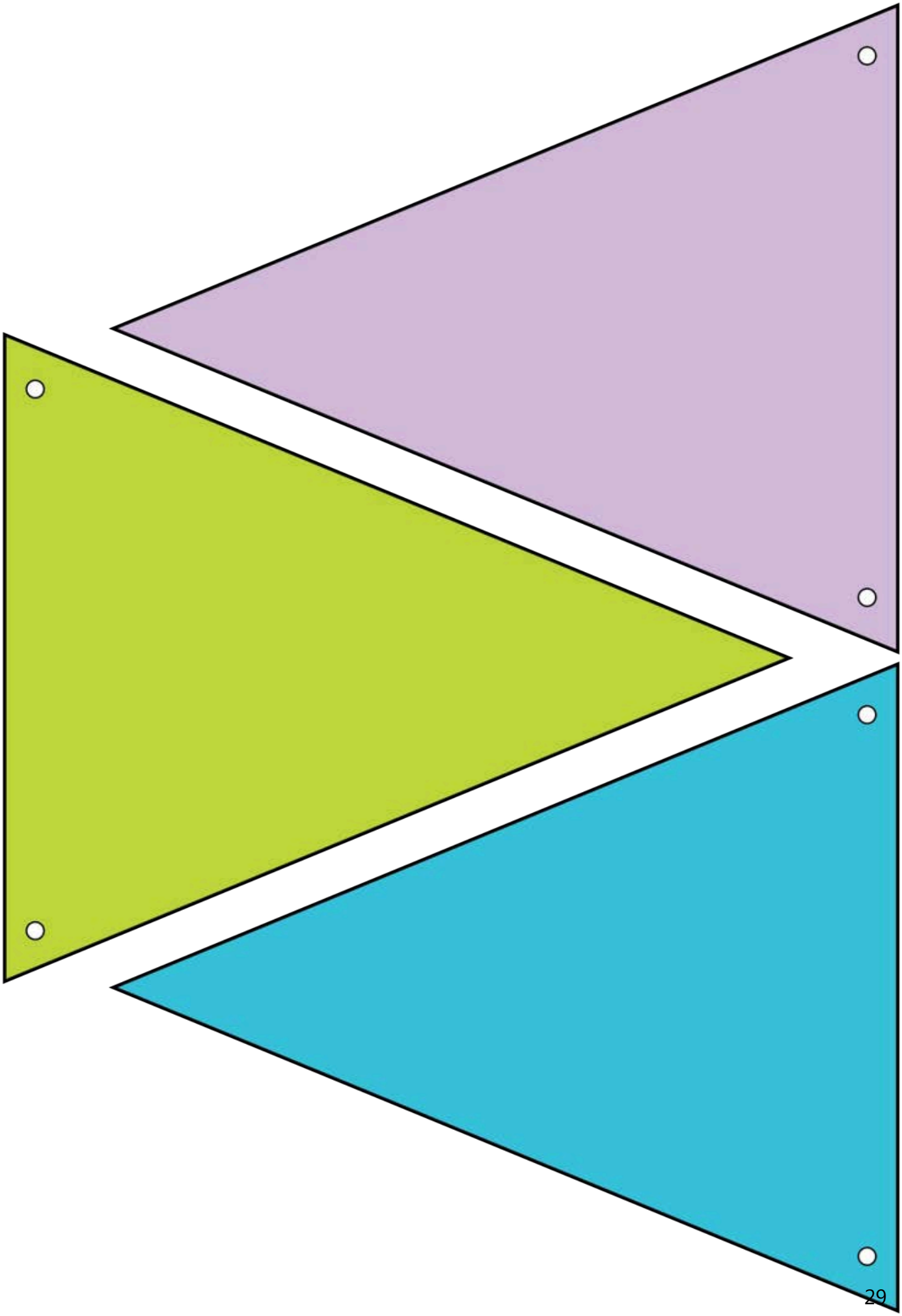
Décorez votre résidence avec des guirlandes de fanions pour créer une ambiance festive.

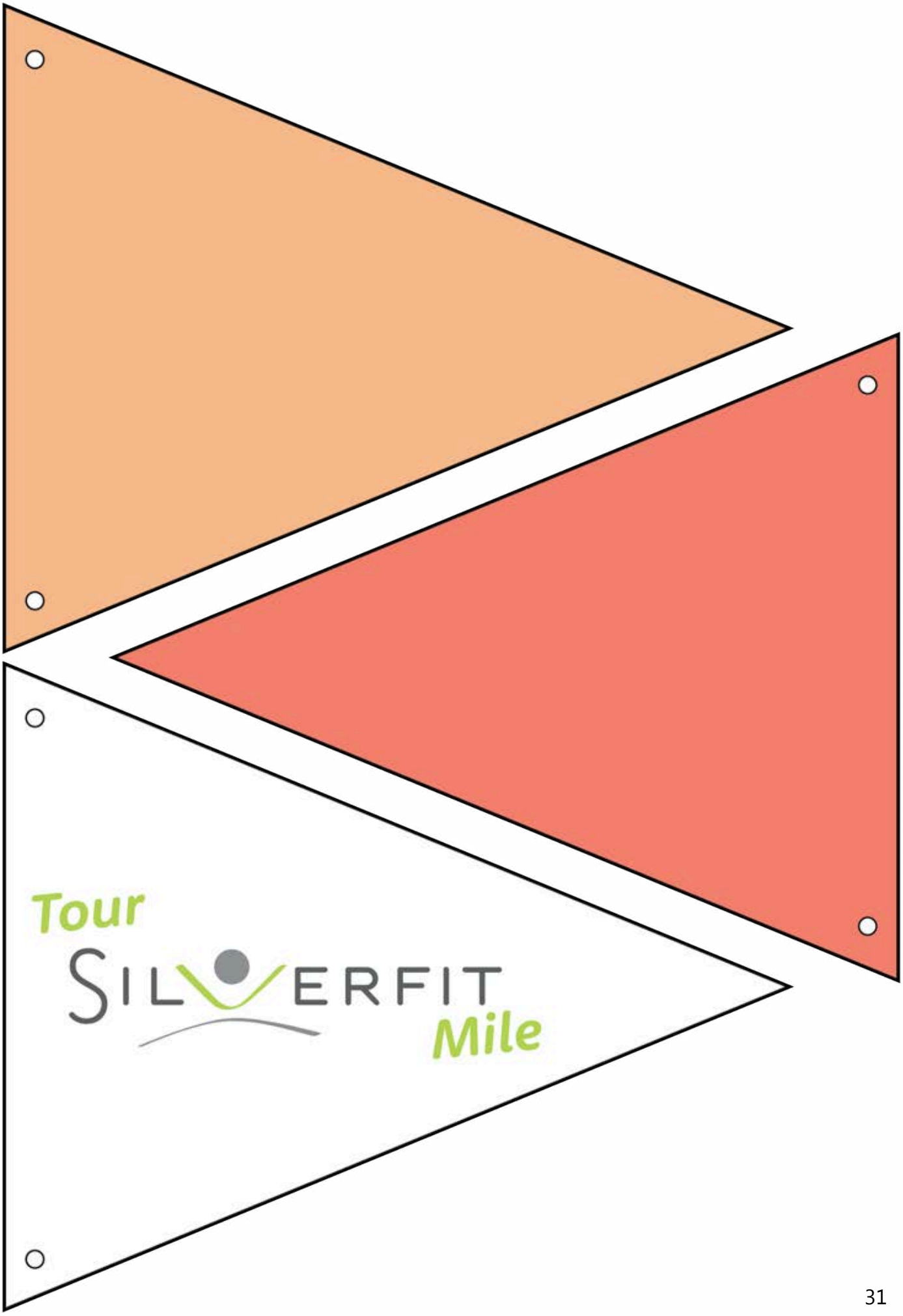
Nous vous proposons deux versions différentes.
Choisissez celle que vous préférez ou réalisez-les toutes les deux.

Matériel :
• Imprimante couleur. Vous n'en avez pas ? Découpez les gabarits dans du papier de couleur.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Des ciseaux et une perforeuse
• De la corde ou un ruban

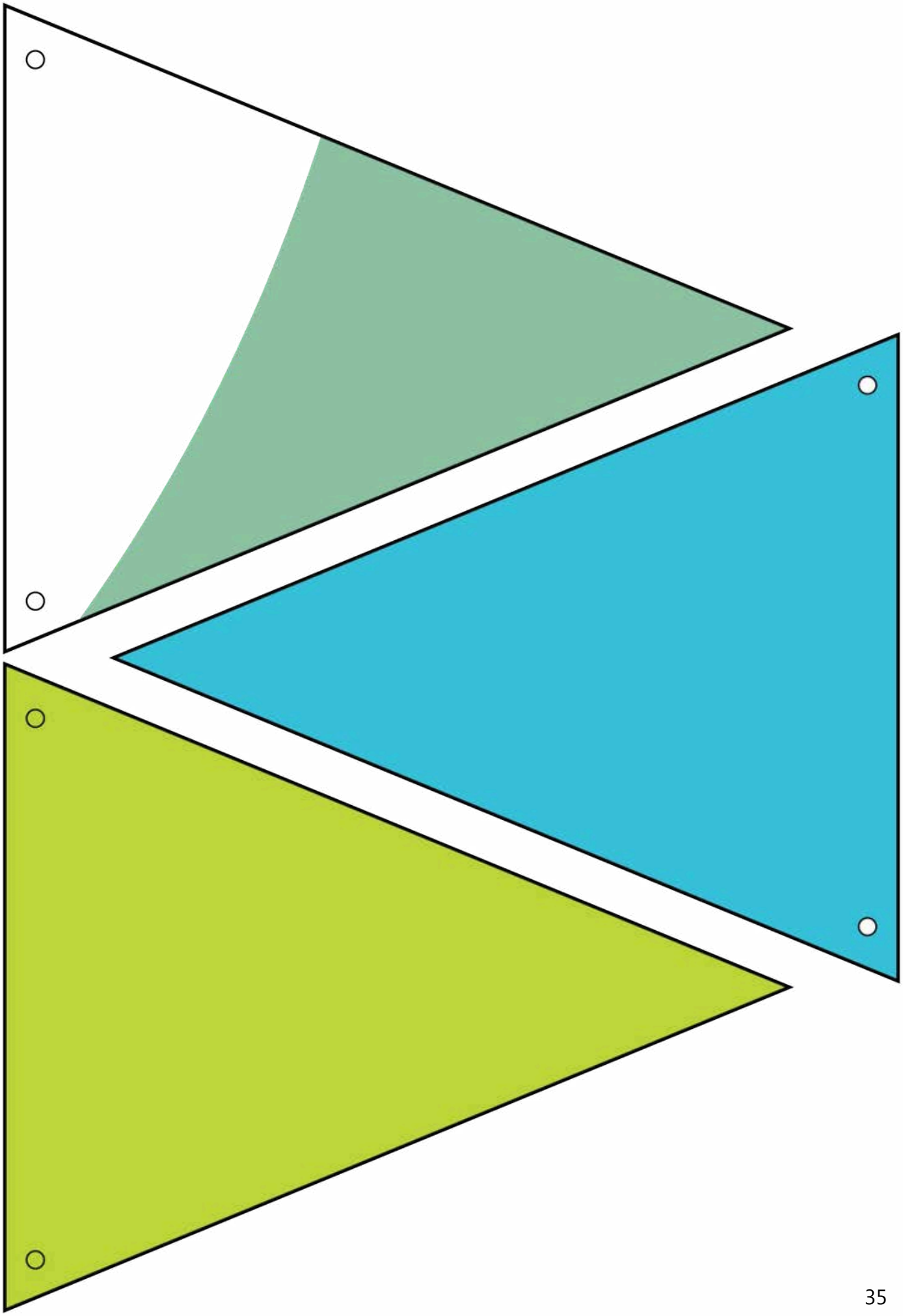
Instructions :
• Imprimez les pages suivantes autant de fois que vous le souhaitez. Plus vous aurez de fanions, plus votre guirlande sera longue.
• Découpez les fanions.
• À l'aide des ciseaux ou de la perforeuse, faites des trous aux endroits indiqués.
• Faites passer la corde ou le ruban à travers les trous des maillots.

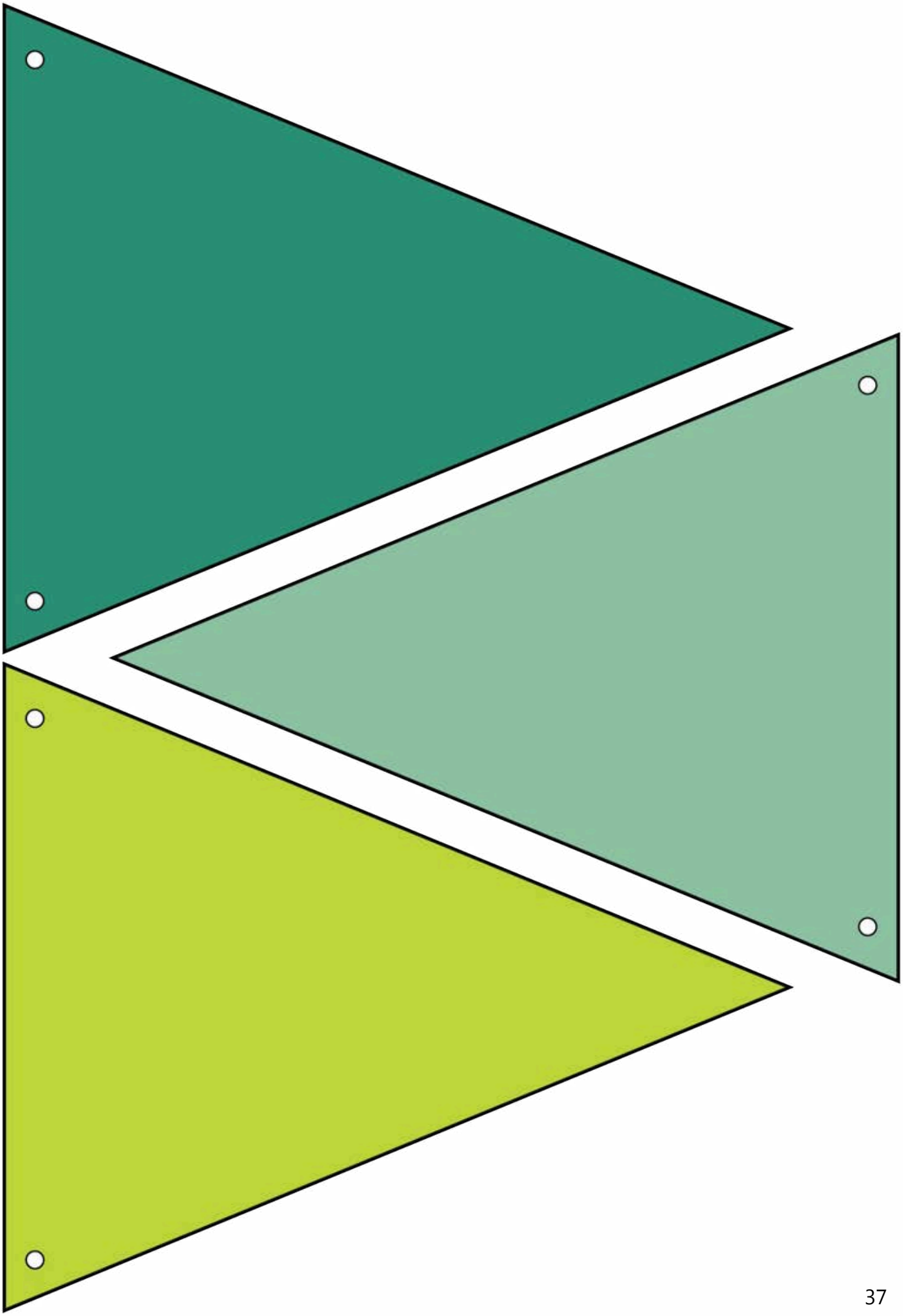




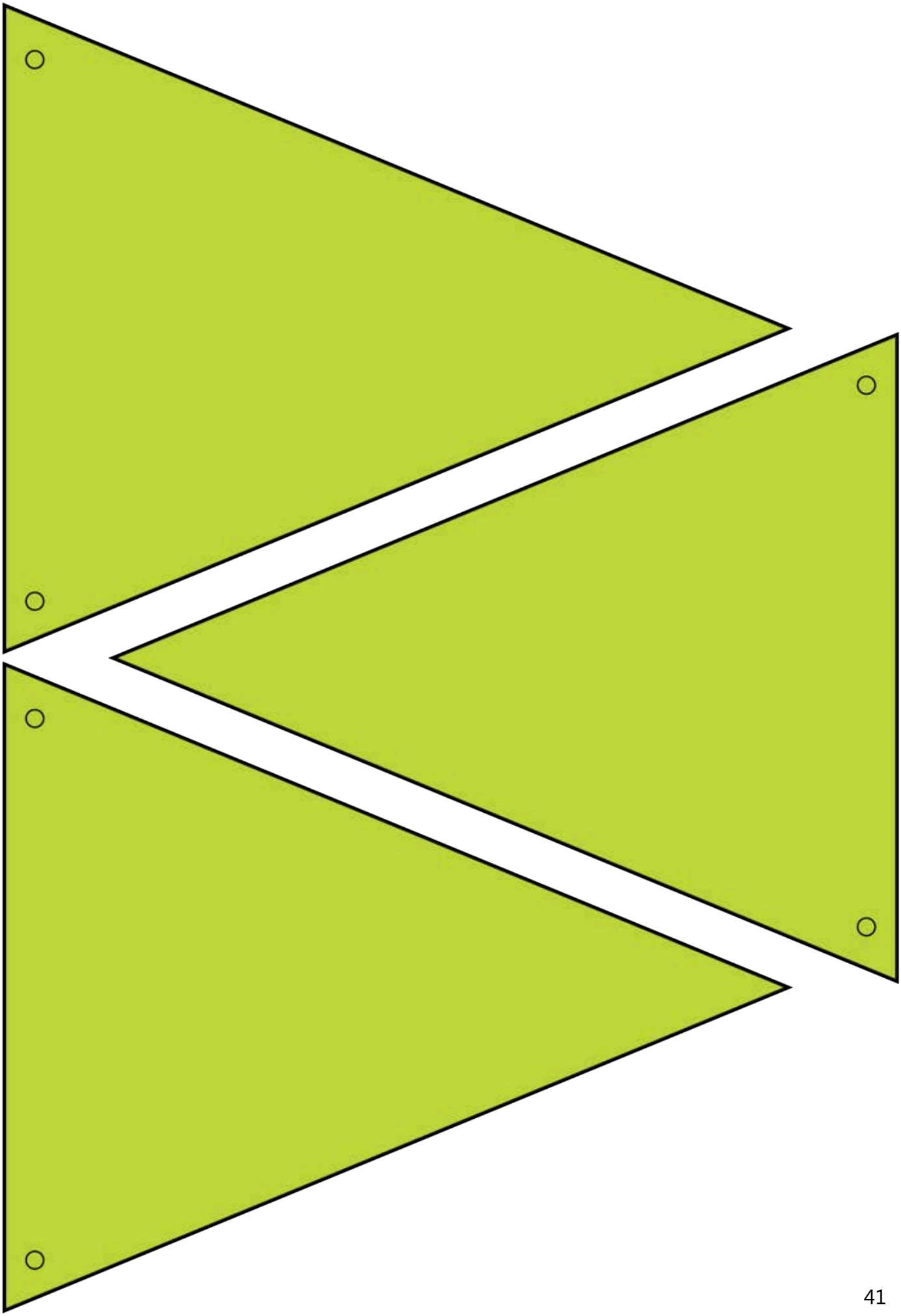

Tour
SILVERFIT
Mile

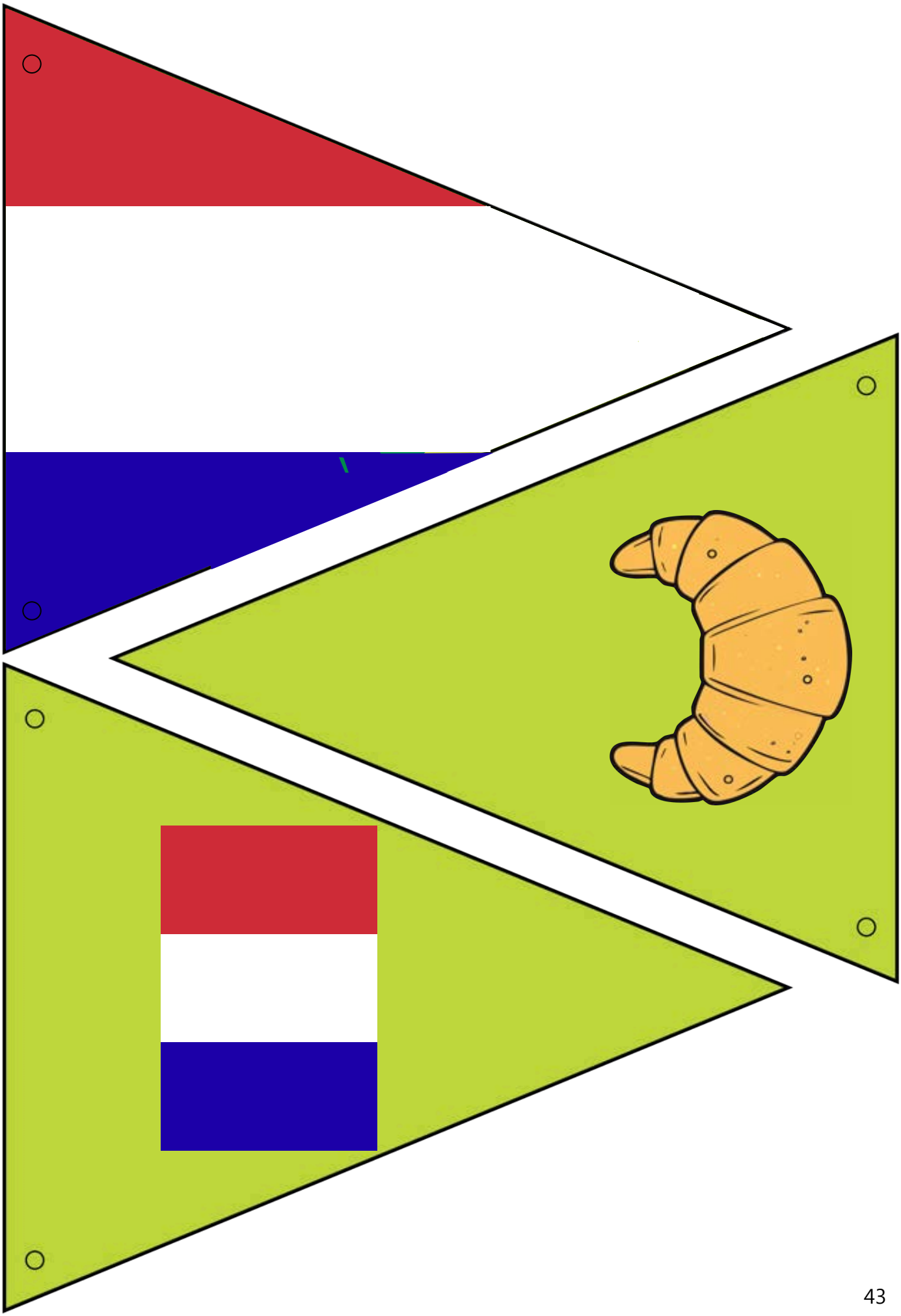
SILVERFIT
Tour
Mile





SILVERFIT
Mile
Tour





1.4 GUIRLANDE DE DRAPEAUX

Avec la guirlande des pays, montrez dans quels pays vous pédalez.

Matériel :
• Imprimante couleur. Vous n'en avez pas ? Découpez les gabarits dans du papier de couleur.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Des ciseaux ou une perforeuse
• De la corde ou un ruban

Instructions :
• Imprimez les drapeaux des pays. Plus vous en aurez, plus votre guirlande sera longue.
• Découpez les drapeaux.
• À l'aide des ciseaux ou de la perforeuse, faites des trous aux endroits indiqués.
• Faites passer la corde ou le ruban à travers les trous des maillots.
• Votre guirlande des pays est prête à être accrochée !

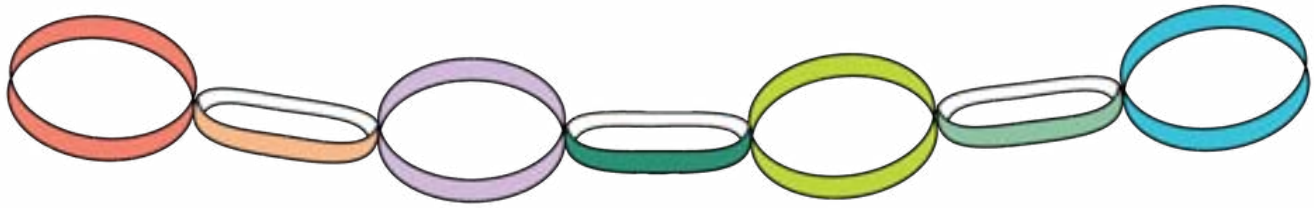
1.5 GUIRLANDE AVEC ARCEAUX

Fabriquez ensemble une guirlande d'anneaux aux couleurs du Tour SilverFit Mile.

Matériel :
• Imprimante couleur. Vous n'en avez pas ? Découpez les gabarits dans du papier de couleur.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Des ciseaux et une perforeuse
• Une agrafeuse et des agrafes ou de l'adhésif

Instructions :
• Imprimez les bandes de couleur autant de fois que le vous le souhaitez (plus vous en aurez, plus votre guirlande sera longue). Quatre pages de bandes vous permettent de réaliser une guirlande d'1,50 m de long.
• Découpez les bandes.
• Avec une bande, formez un anneau que vous fixez au moyen d'un morceau d'adhésif ou d'une agrafe.
• Faites passer la bande suivante dans le premier anneau et réalisez un second anneau que vous fixez de la même manière.

Astuce : Pour créer une guirlande alternant grands et petits anneaux, utilisez les bandes de la page 60 en alternance avec celles de la page 64.



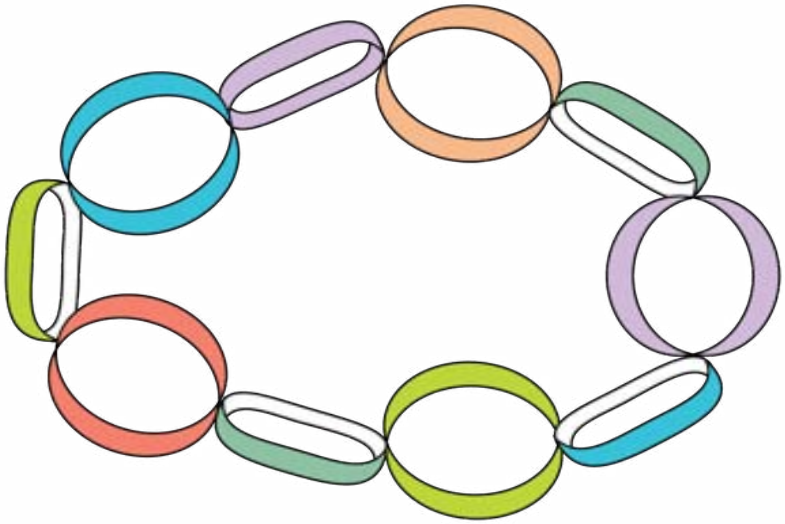
1.6 COLLIER D'ANNEAUX

Une décoration simple et accessible qui fait beaucoup d'effet portée en collier.

Matériel :
• Imprimante couleur. Vous n'en avez pas ? Découpez les gabarits dans du papier de couleur.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Des ciseaux
• Une agrafeuse ou des agrafes ou de l'adhésif

Instructions :
• Imprimez les bandes de couleur autant de fois que le vous le souhaitez (plus vous en aurez, plus votre collier sera long). Pour réaliser un collier, il faut 2 pages et demi.
• Découpez les bandes.
• Avec une bande, formez un anneau que vous fixez au moyen d'un morceau d'adhésif ou d'une agrafe.
• Prenez la bande de papier suivante, passez-la dans le premier anneau de papier et faites-en un anneau également. Fixez-le à nouveau à l'aide d'un morceau de ruban adhésif ou d'une agrafe.
• Répétez l'opération jusqu'à ce que la chaîne soit suffisamment longue
• Le collier d'anneau peut maintenant être porté.

Astuce : Mélangez les bandes de la guirlande et celles du collier pour alterner petits et grands anneaux.



1.7 PANNEAUX DE SIGNALISATION ET PISTES CYCLABLES

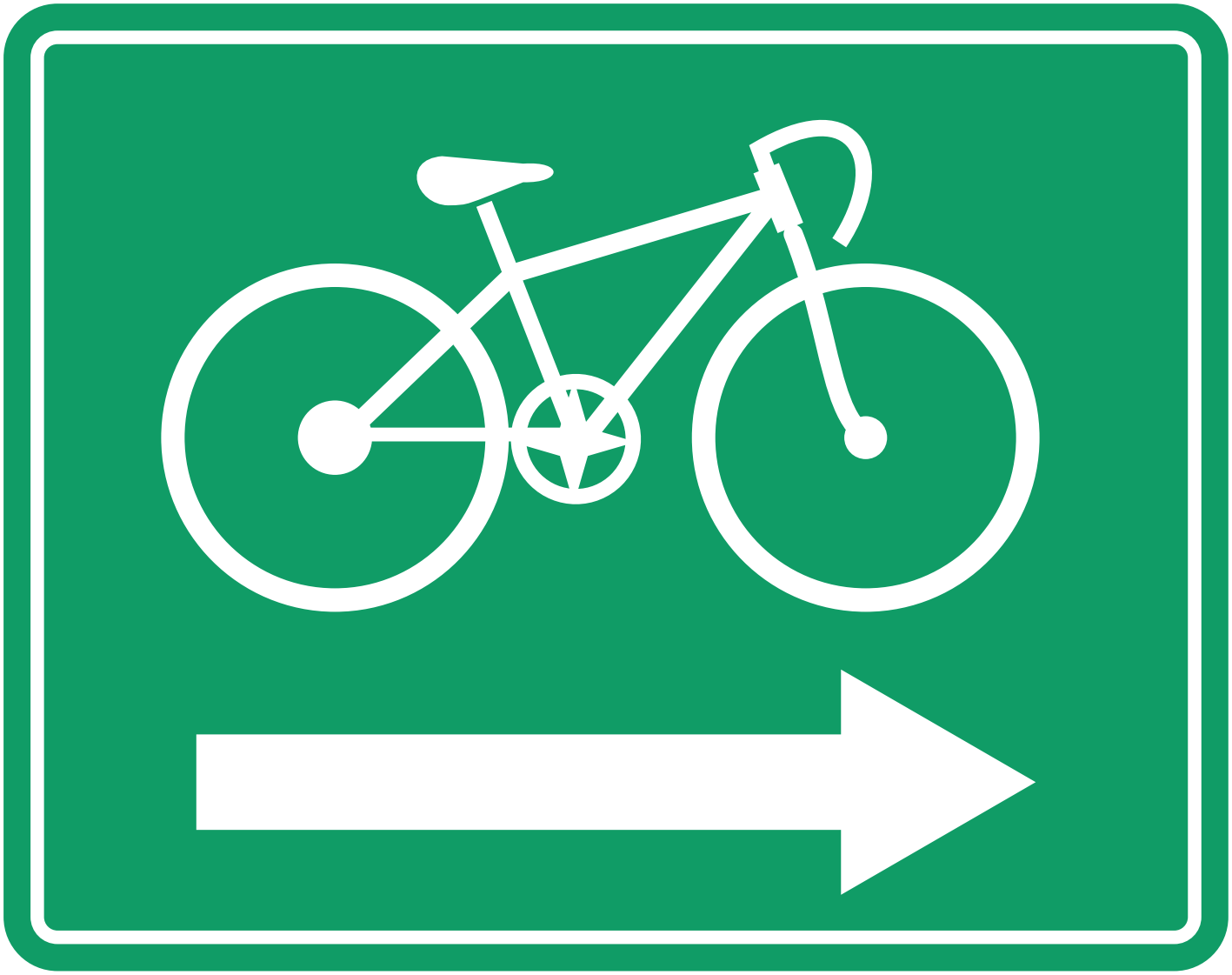
Jouez l'ambiance des routes du Tour SilverFit Mile en accrochant des panneaux indicateurs dans
votre résidence. Cette idée a remporté un franc succès auprès des participants de l'an dernier.

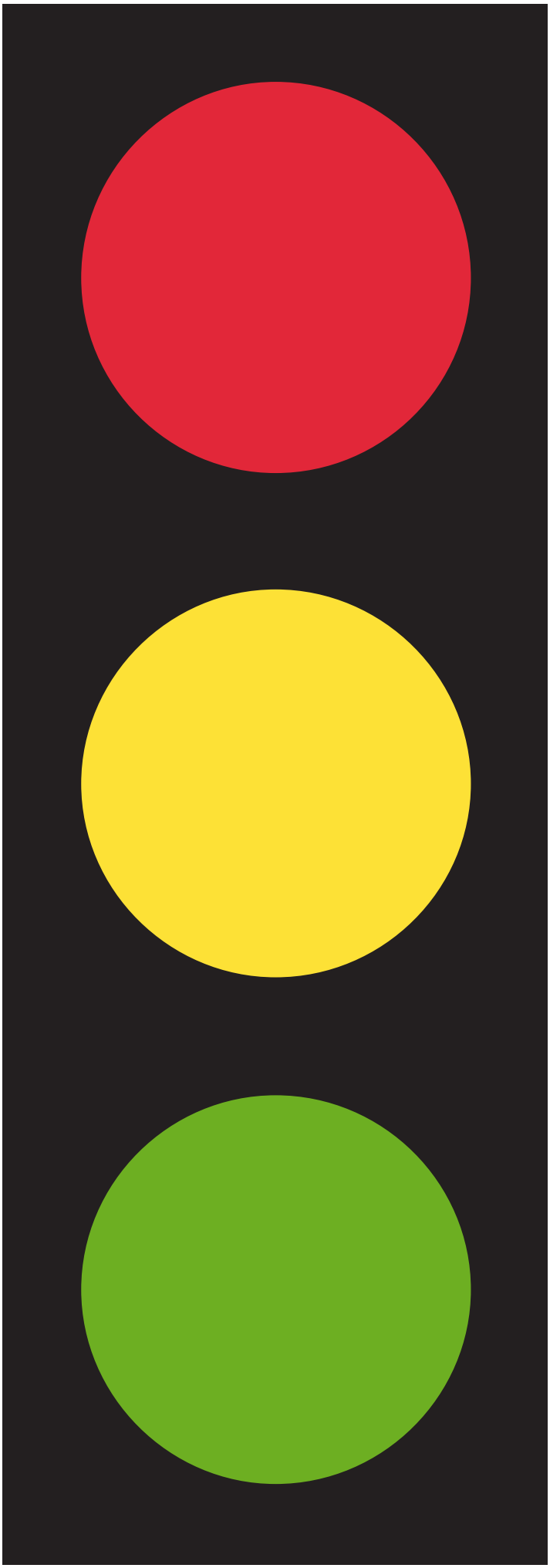
Matériel :

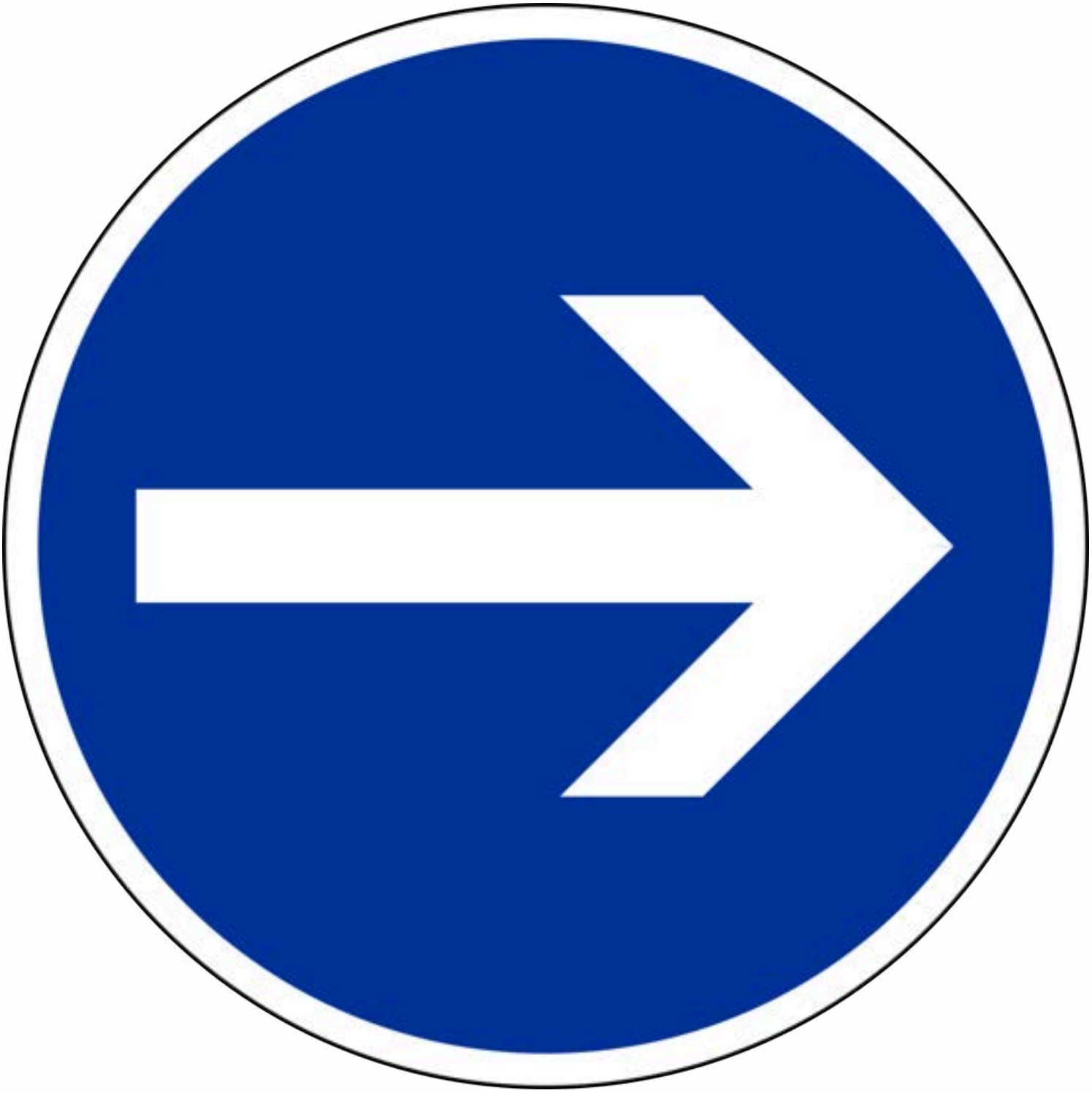
• Imprimante couleur
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Des ciseaux
• Un marqueur épais
• Ruban adhésif ou ruban de masquage

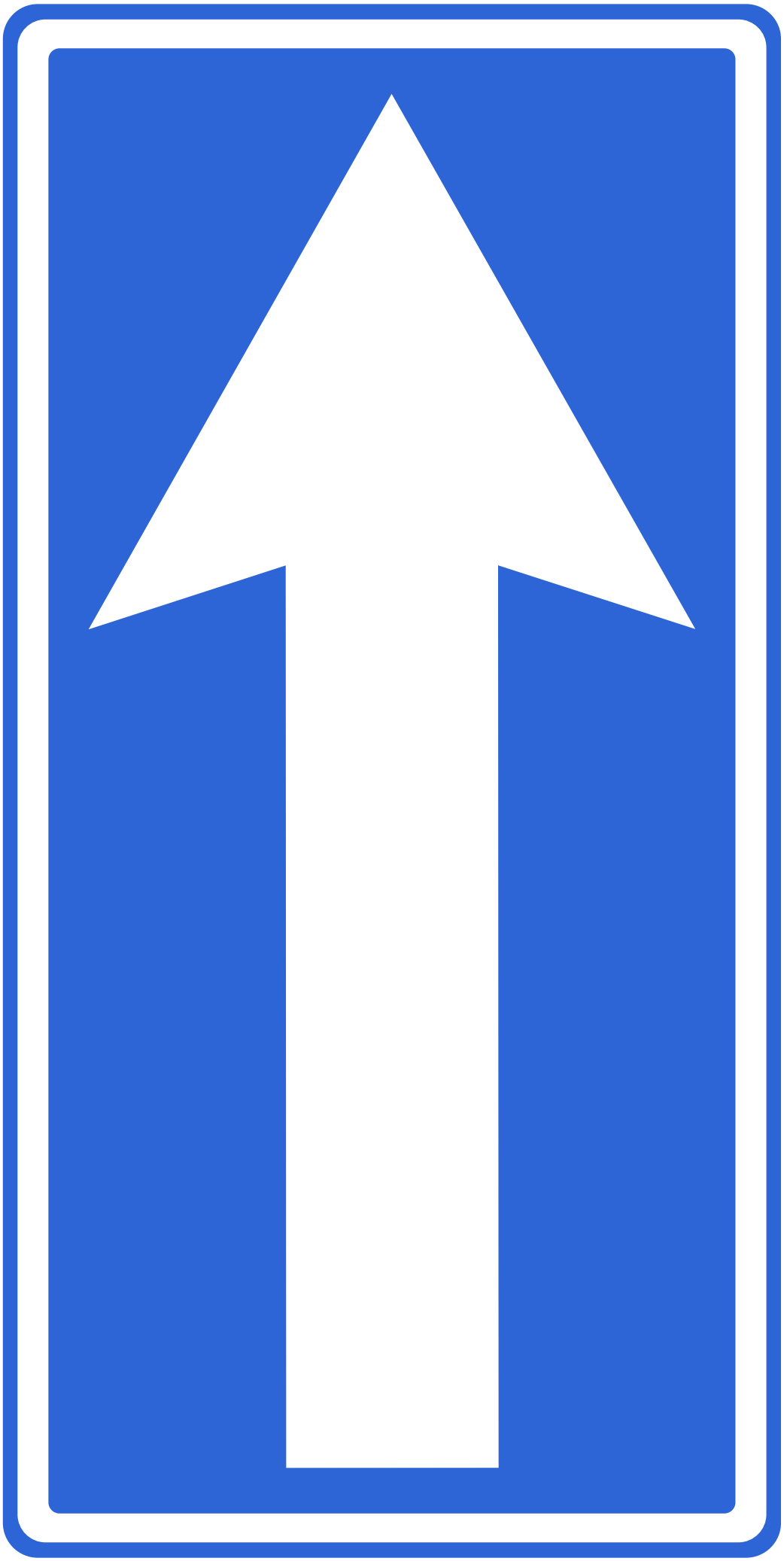
Instructions :

• Imprimez les pages des panneaux indicateurs.
• Découpez les panneaux indicateurs.
• Cherchez sur Google Maps la distance qui sépare votre résidence.
• Indiquez le nombre de kilomètres sur les panneaux.
• Accrochez les panneaux avec du ruban adhésif ou de masquage









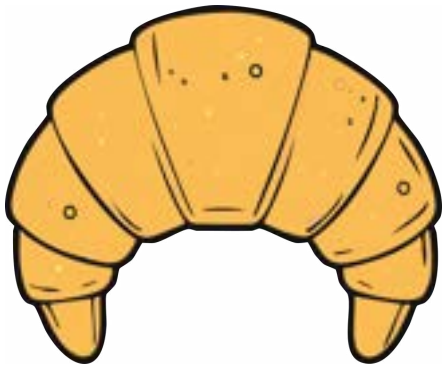
2.1 MEMORY

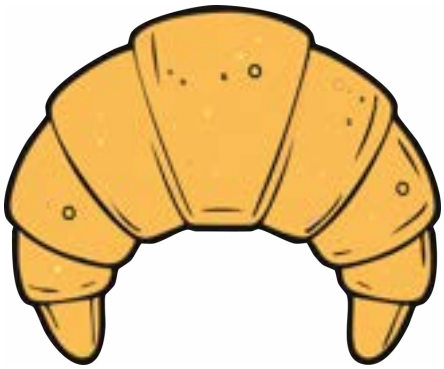
Le Memory est un jeu de mémoire qui se joue à deux personnes et plus.

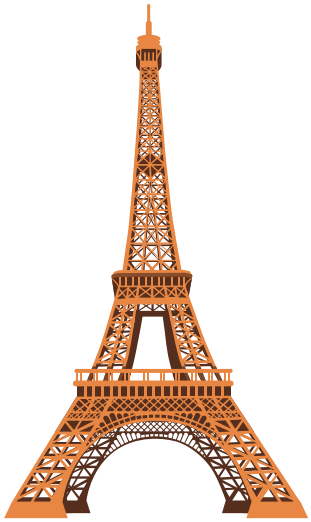
Matériel :
• Imprimante couleur ou noir et blanc
• Feuilles A4
• Des ciseaux

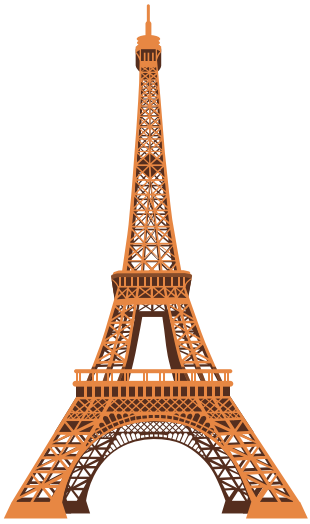
Instructions :
• Imprimez les pages une fois.
• Découpez les cartes.

Memory :
• Posez toutes les cartes sur la table.
• Retournez les cartes, pour ne montrer que le verso (avec logo SilverFit Mile).
• Mélangez les cartes.
• Le premier joueur retourne deux cartes :
- Les deux cartes sont identiques ? Le joueur les garde et retourne deux nouvelles cartes.
- Les deux cartes sont différentes ? Le joueur les retourne et le tour passe au second joueur.
• Continuez jusqu'à épuisement des cartes. Le joueur qui a le plus de paires remporte la
partie.









Tour SILVERFIT Mile

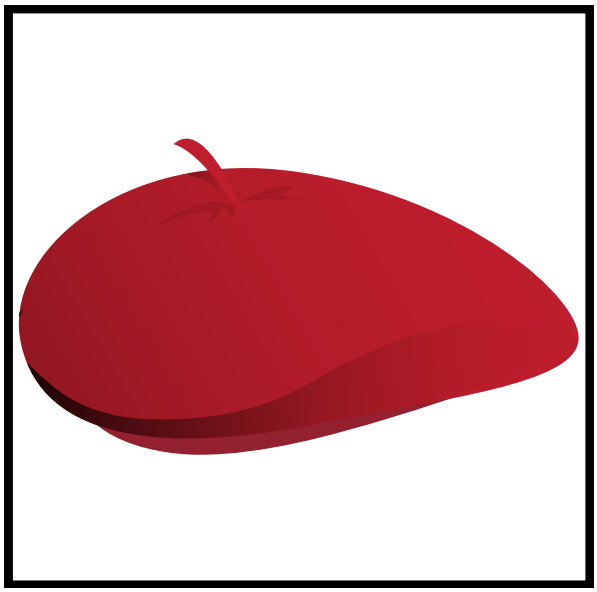
Tour SILVERFIT Mile

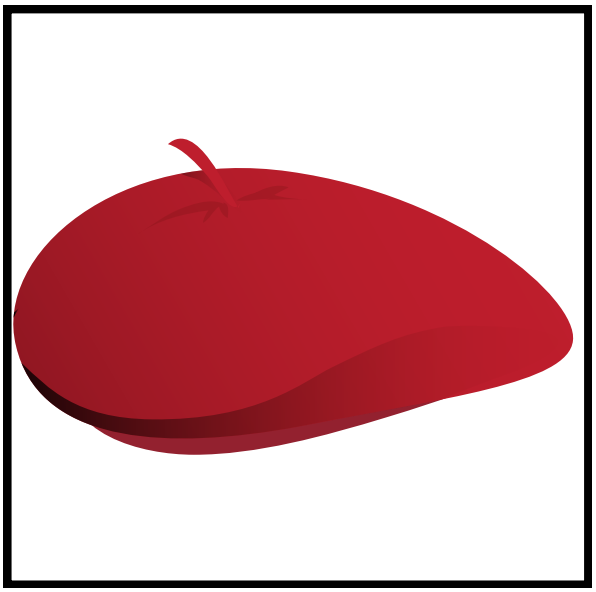
Tour SILVERFIT Mile

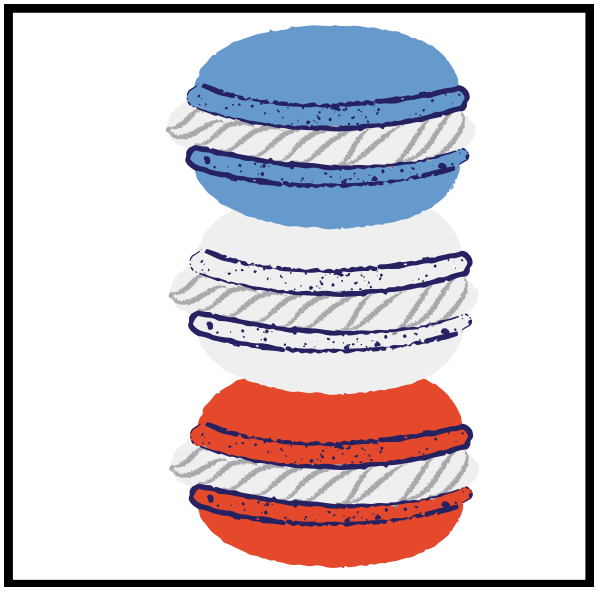
Tour SILVERFIT Mile

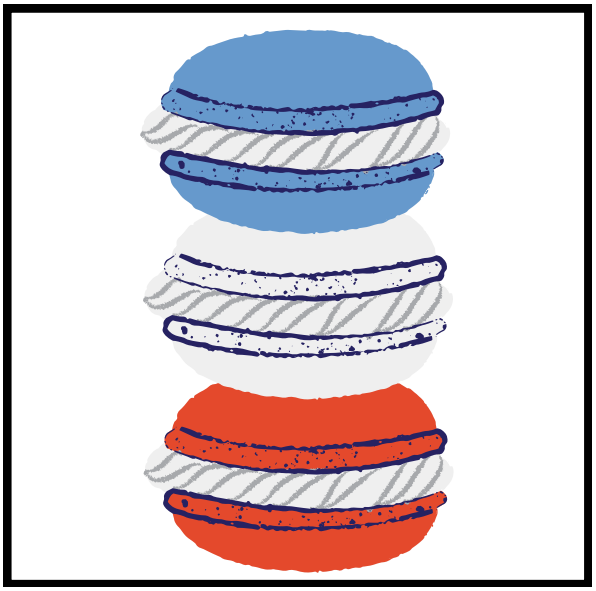
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile









Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

FR

FR

Tour SILVERFIT Mile

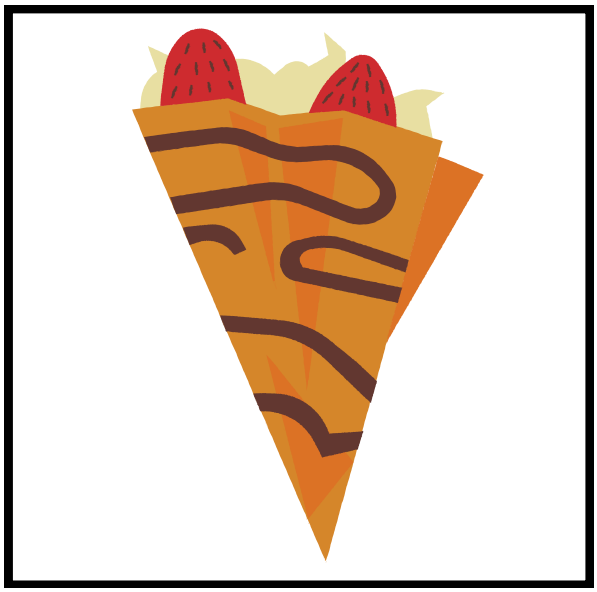
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

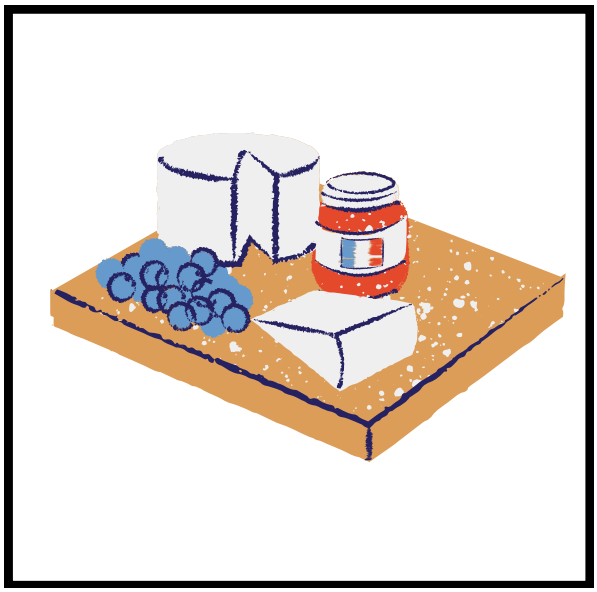
Tour SILVERFIT Mile

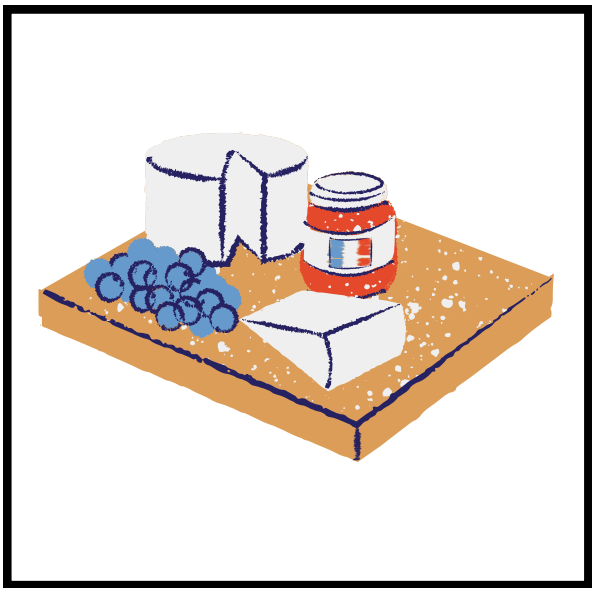
Tour SILVERFIT Mile



Vive la
France

Vive la
France





Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

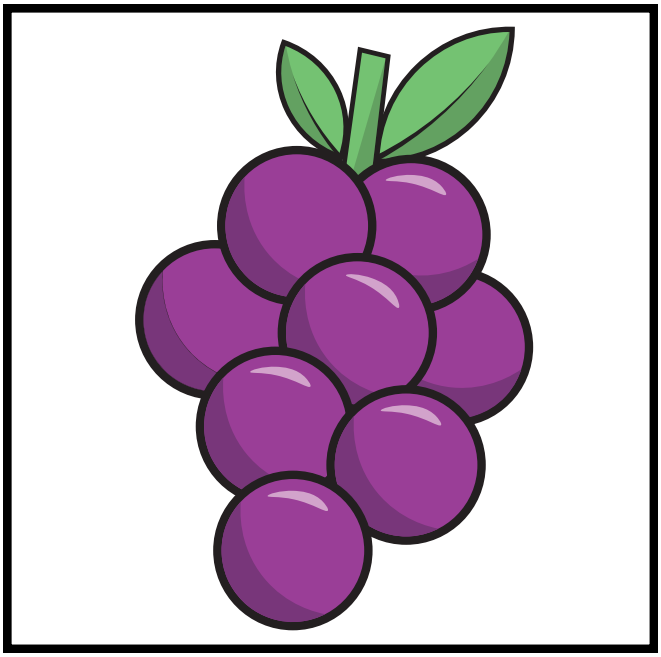
2.2 JEU DE SÉQUENCE

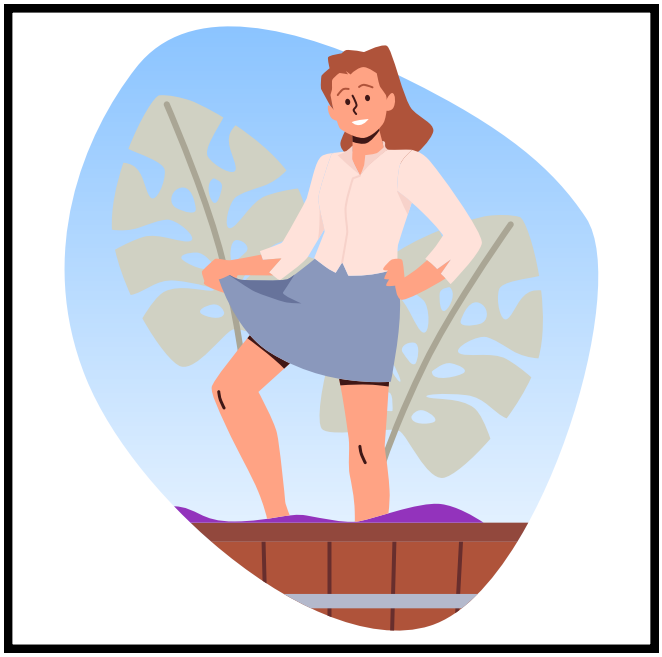
Une séquence de quatre cartes se trouve sur les pages suivantes. Le résident/patient doit les placer dans le bon ordre, en commençant par la première, puis la deuxième, la troisième, et enfin la dernière carte.

Matériel nécessaire :
- Imprimante couleur ou noir et blanc
- Feuilles A4
- Des ciseaux

Instructions :
- Imprimez les pages une fois chacune.
- Découpez les cartes.

J**ouer le jeu de séquence** :
- Mélangez les cartes.
- Disposez toutes les cartes sur la table.
- Demandez au résident/patient de placer les cartes dans le bon ordre, en commençant par la première, puis la deuxième, la troisième, et enfin la dernière carte.





Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

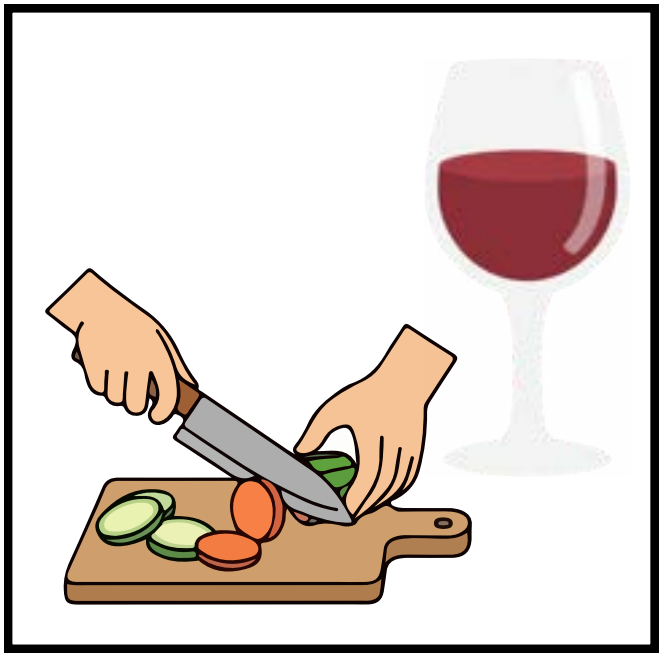
HOTEL

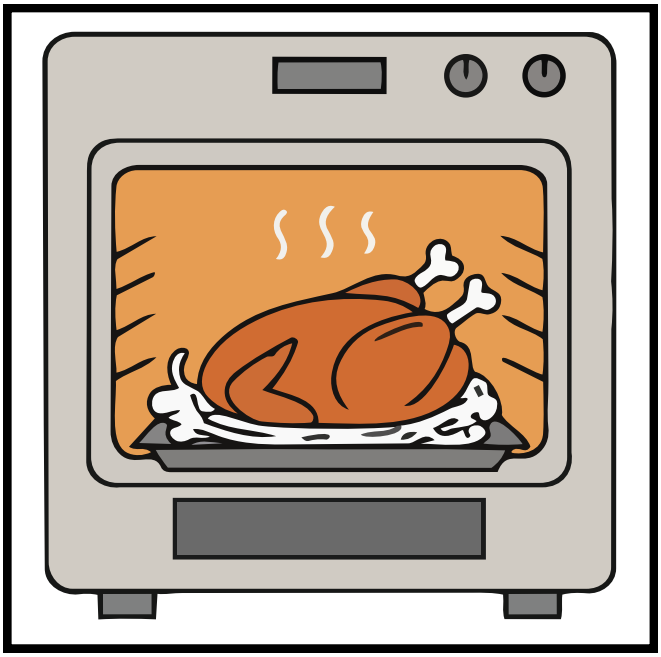
Tour SILVERFIT Mile

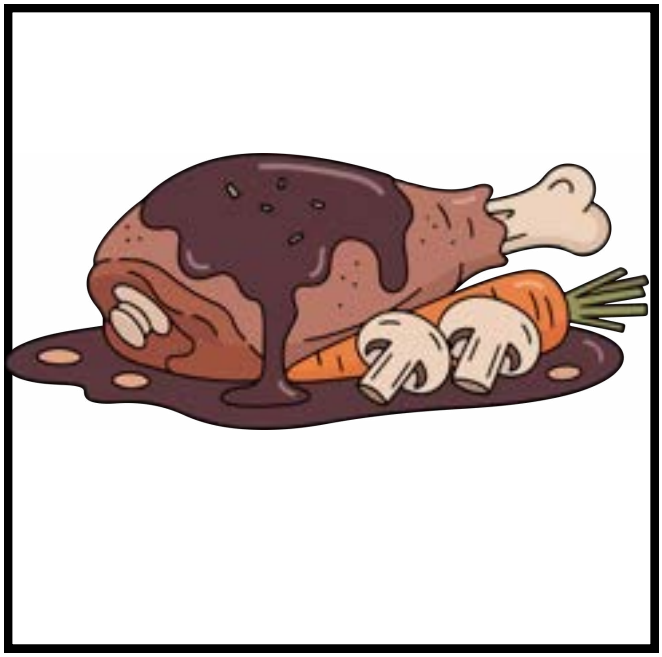
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile





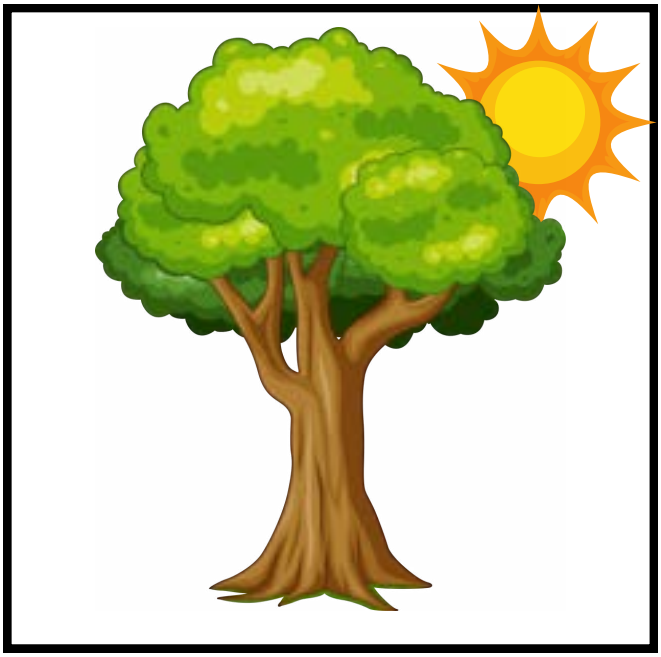


Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

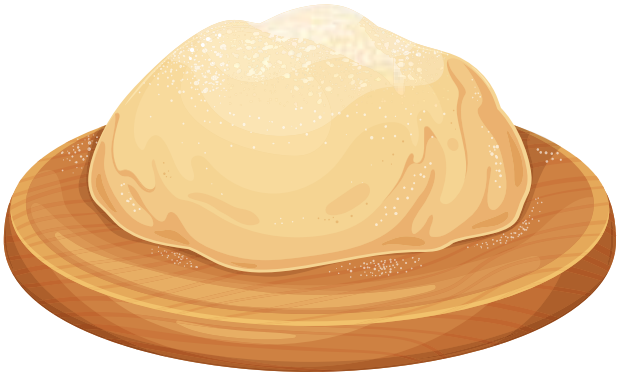


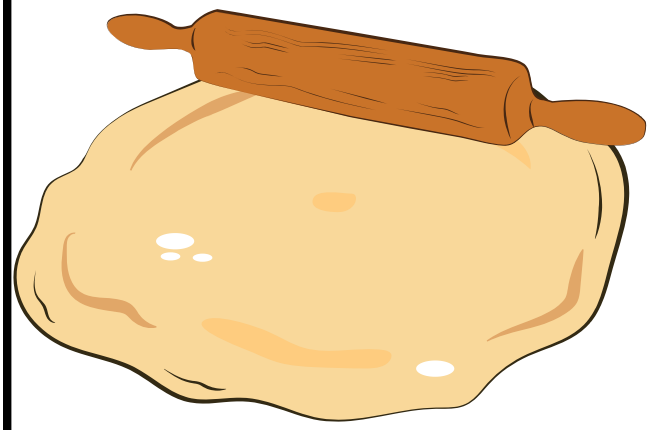
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile





Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

2.3 Devinez l'image

Devinez quelle image apparaît en retournant toutes les cartes une par une. Vous pouvez jouer à ce jeu seul ou avec un petit groupe de résidents.

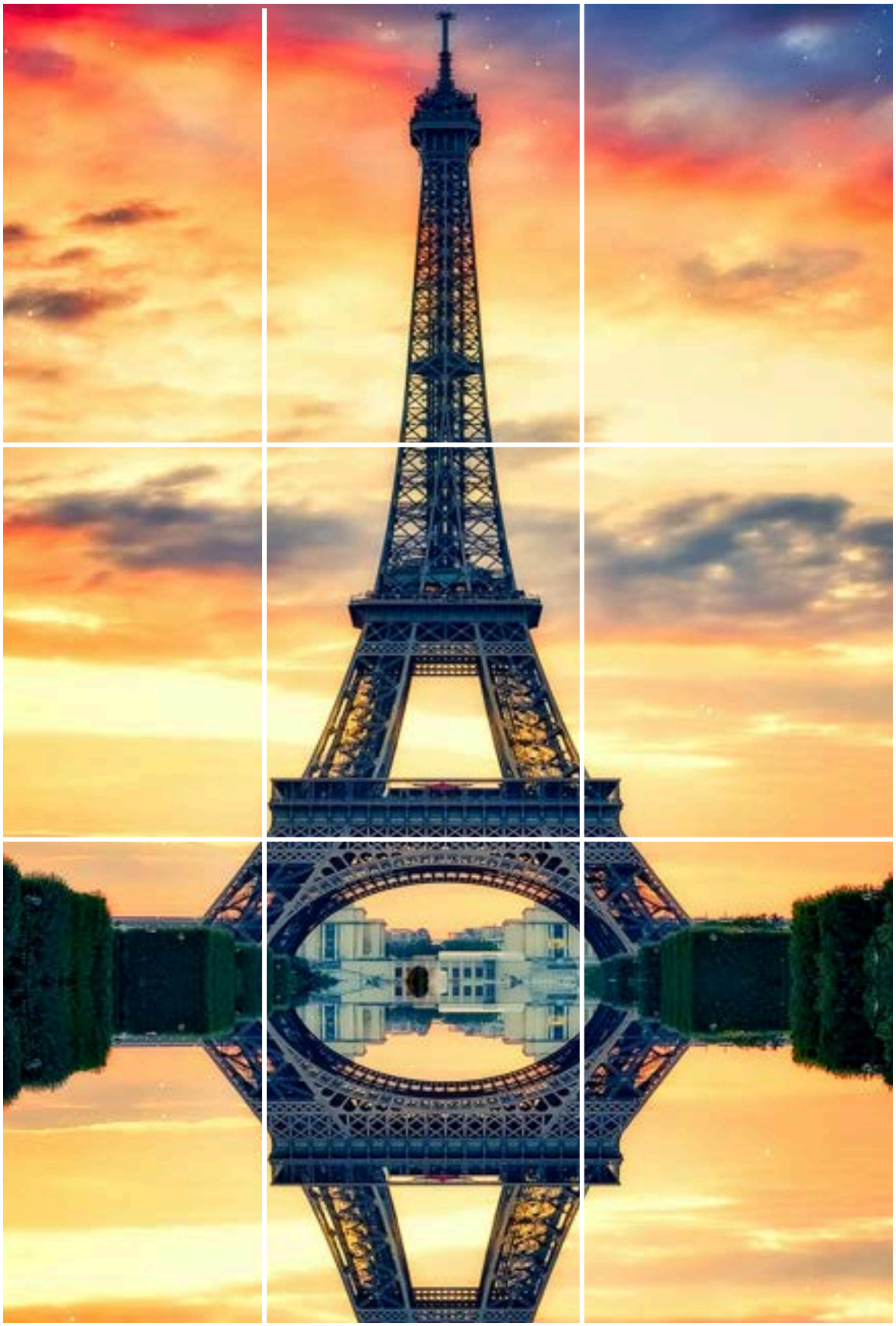
Matériel :
• Imprimante couleur ou noir et blanc
• Feuilles A4
• Des ciseaux

Instructions:
• Imprimez les pages une fois chacune.
• Découpez les cartes.
• Placez les cartes face cachée dans l'ordre suivant : 1 2 3
4 5 6

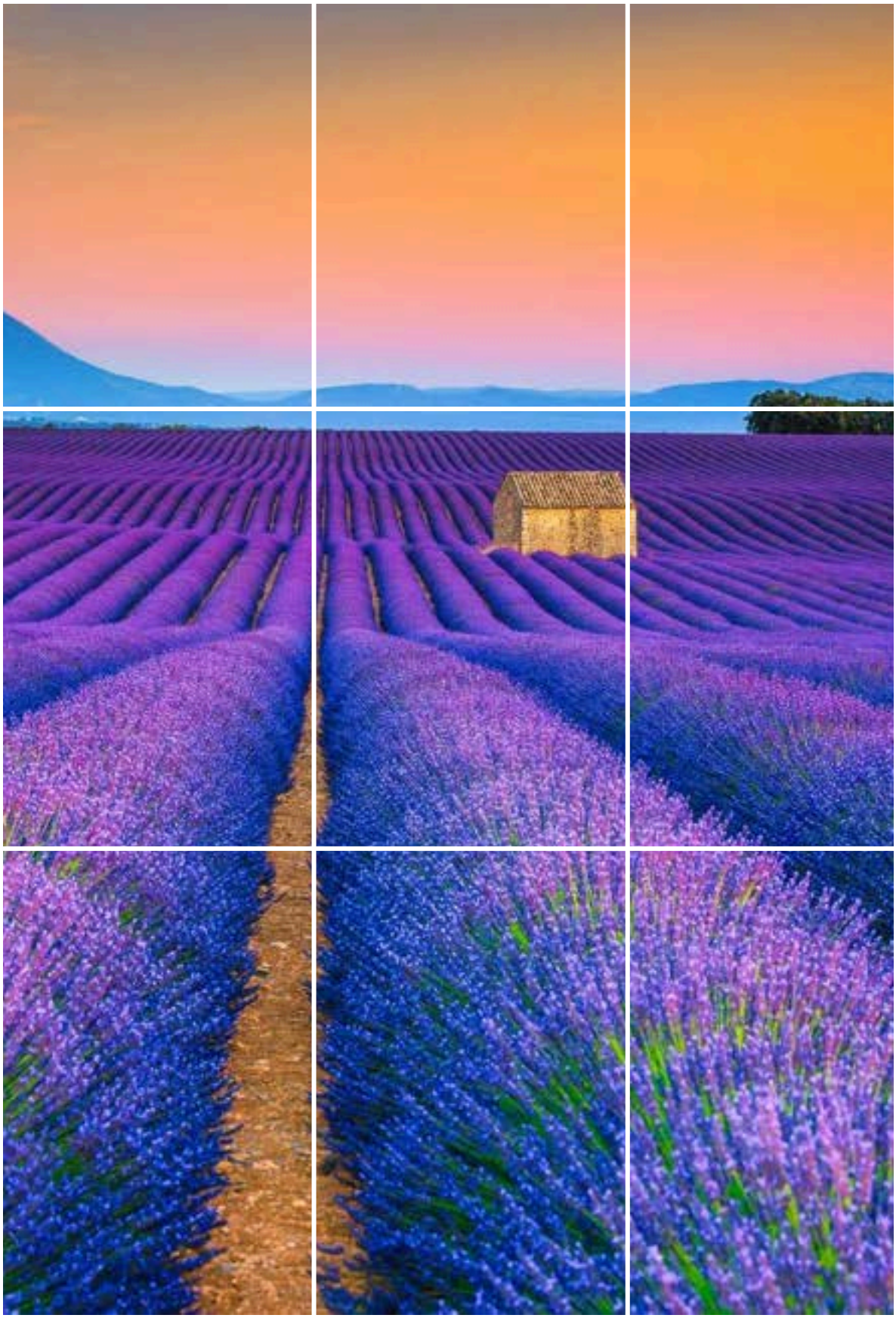
1 2 3
4 5 6

Jouer seul à Deviner l'image :
• Retournez une carte. Essayez de deviner ce qu'elle représente.
• Aucune idée ? Retournez une autre carte et essayez à nouveau.
• Continuez ainsi jusqu'à ce que vous découvriez de quoi il s'agit.

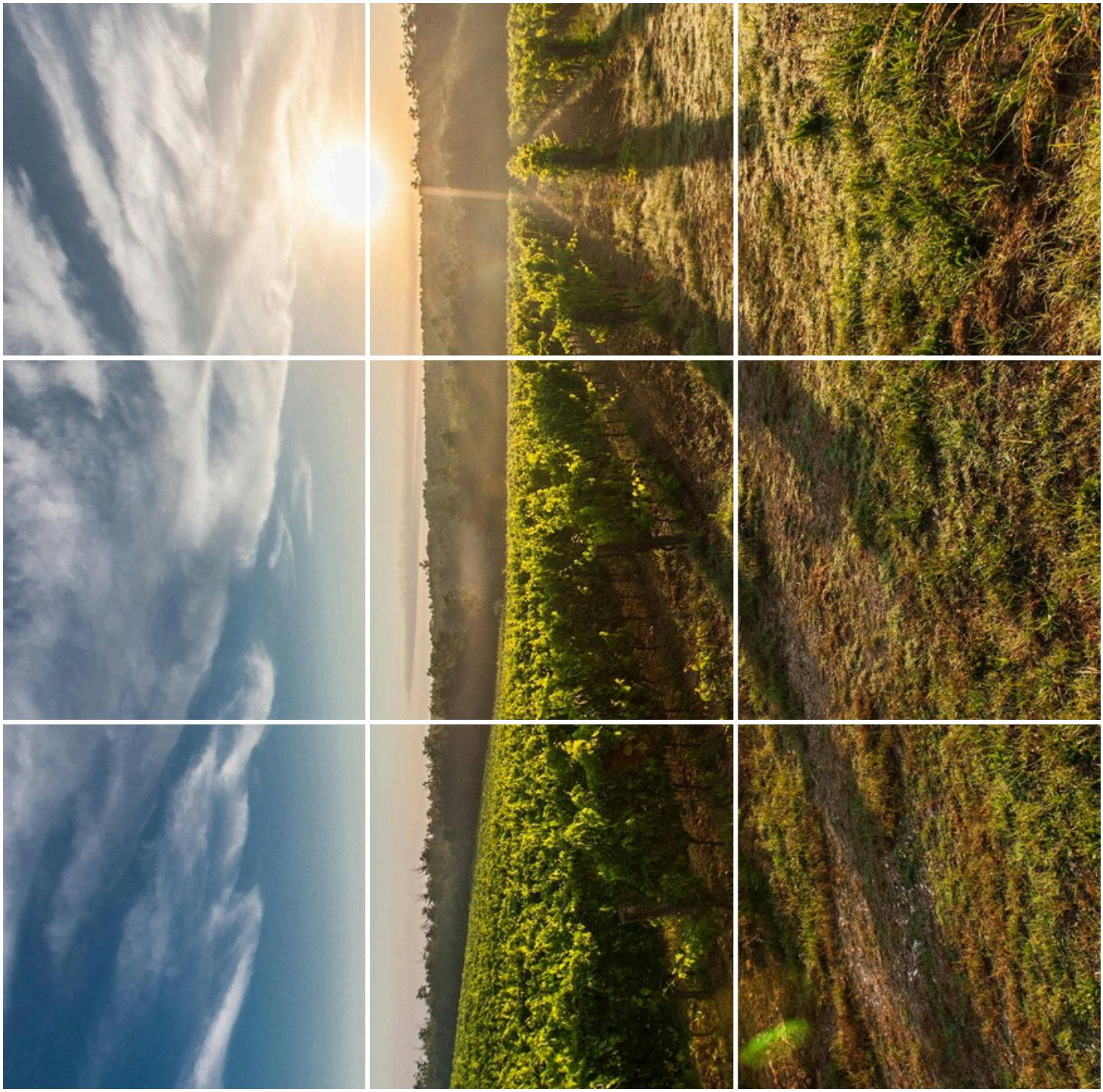
Astuce : Ce jeu peut également être utilisé comme un puzzle.



1	2	3
4	5	6

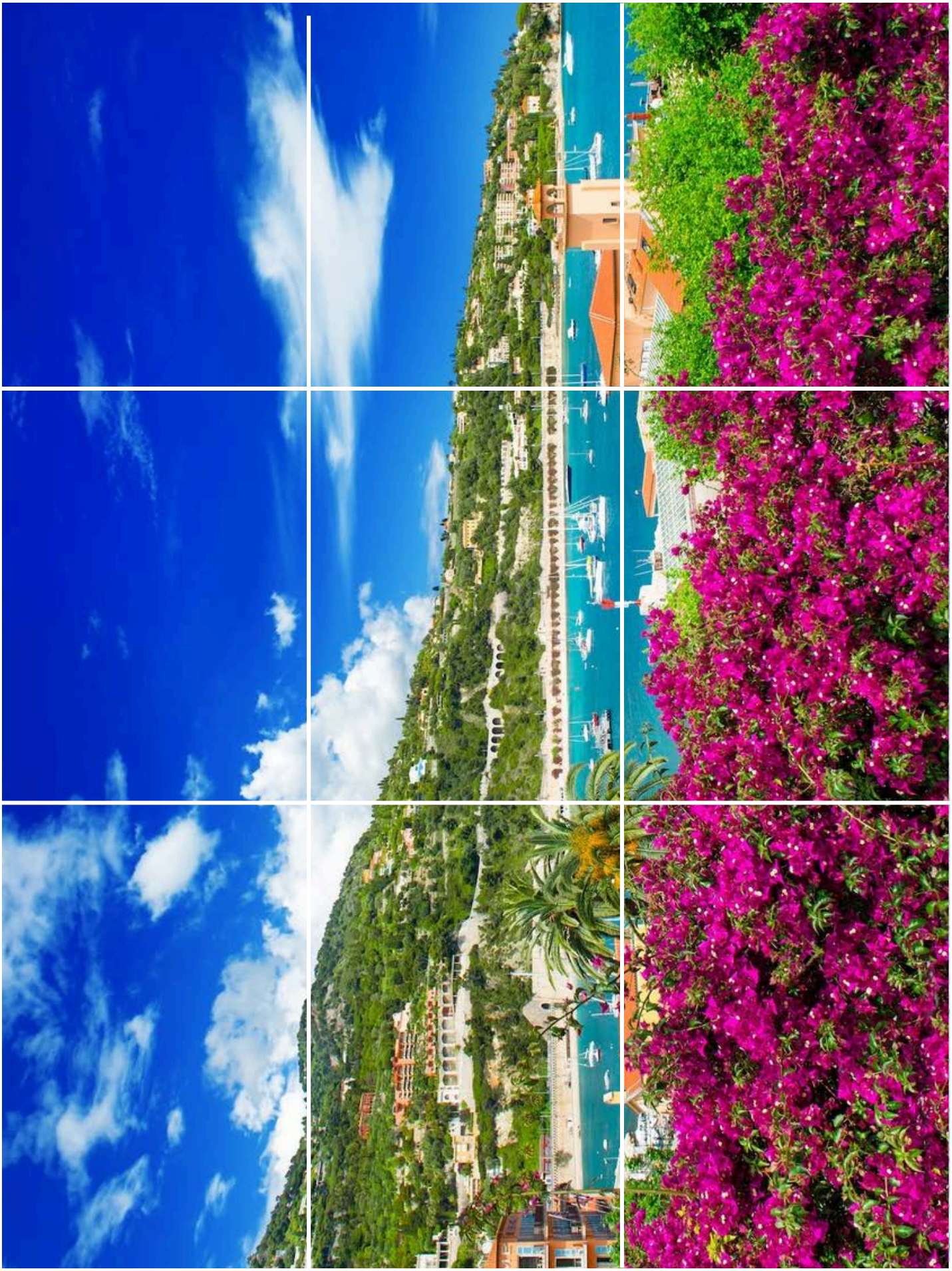


1	2	3
4	5	6
7	8	9

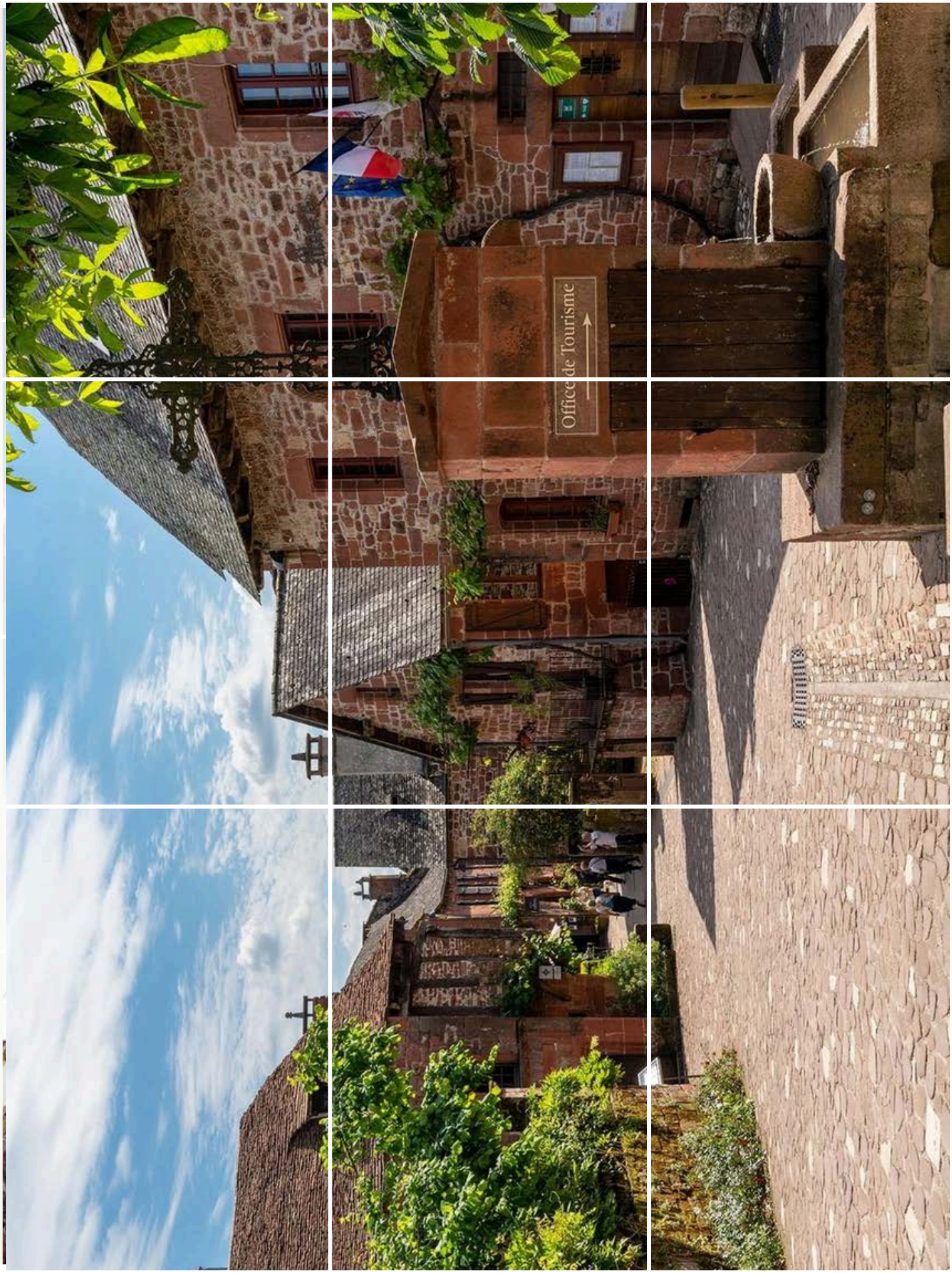


1	2	3
4	5	6
7	8	9

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12


Office de Tourisme

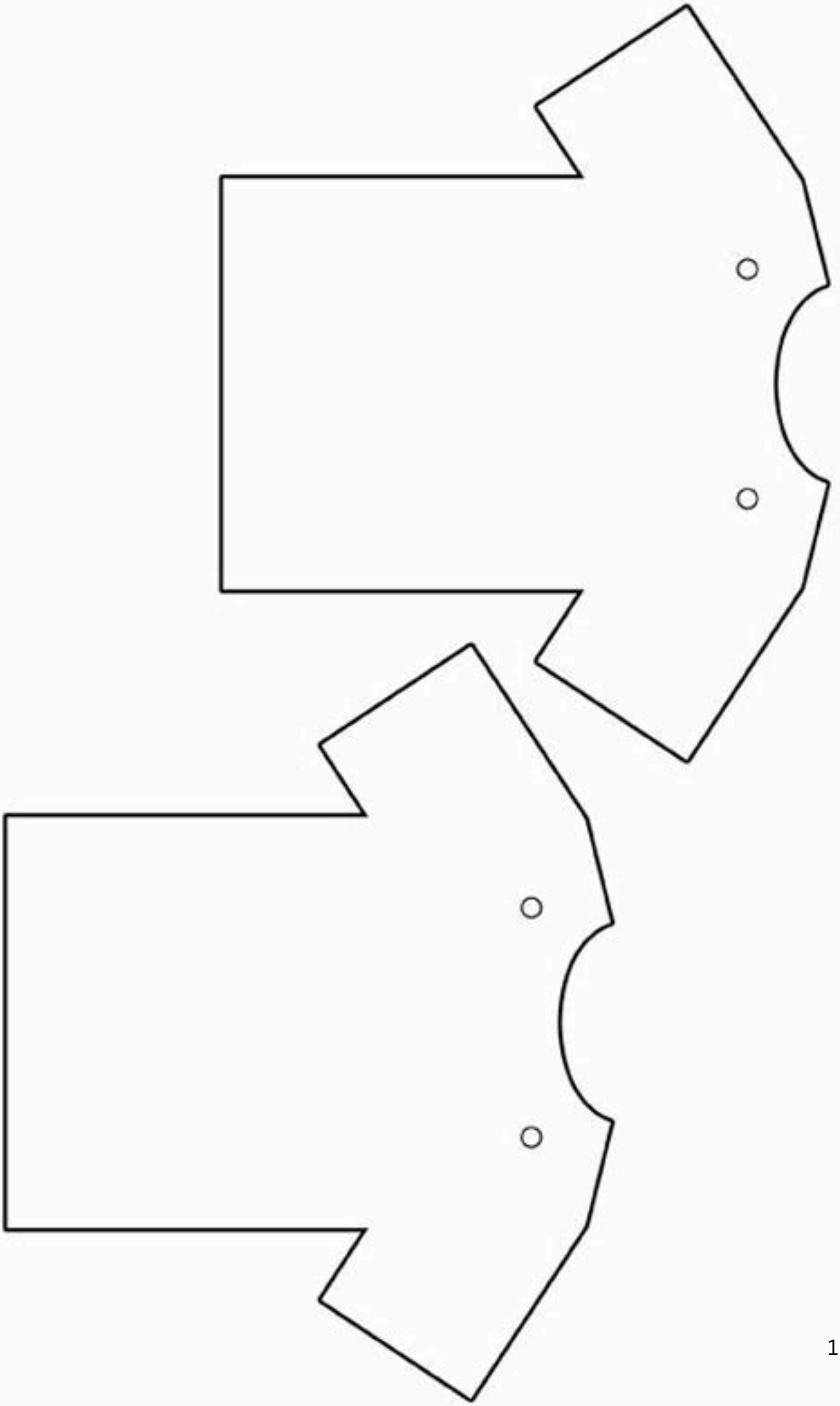
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

3.1 PEINDRE DES FANIONS ET CRÉER UNE GUIRLANDE

Vos résidents aiment laisser libre cours à leur créativité ? Proposez-leur de réaliser leurs propres guirlandes grâce aux gabarits à découper et à décorer soi-même.

Matériel :
• Une imprimante noir et blanc. Vous n'en avez pas ? Découpez des formes similaires dans des feuilles de papier au format A4.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Peinture à l'eau, pinceaux, crayons, feutres ou craies
• Des ciseaux et une perforeuse
• De la corde ou un ruban

Instructions :
• Imprimez autant de fois que vous le souhaitez les gabarits de maillots. Plus vous en aurez, plus votre guirlande sera longue.
• Laissez vos résidents les décorer selon leurs envies.
• Laissez sécher.
• Découpez les maillots.
• À l'aide des ciseaux ou de la perforeuse, faites des trous aux endroits indiqués.
• Faites passer la corde ou le ruban à travers les trous des maillots.
• La guirlande de maillots personnalisés est prête à être accrochée !

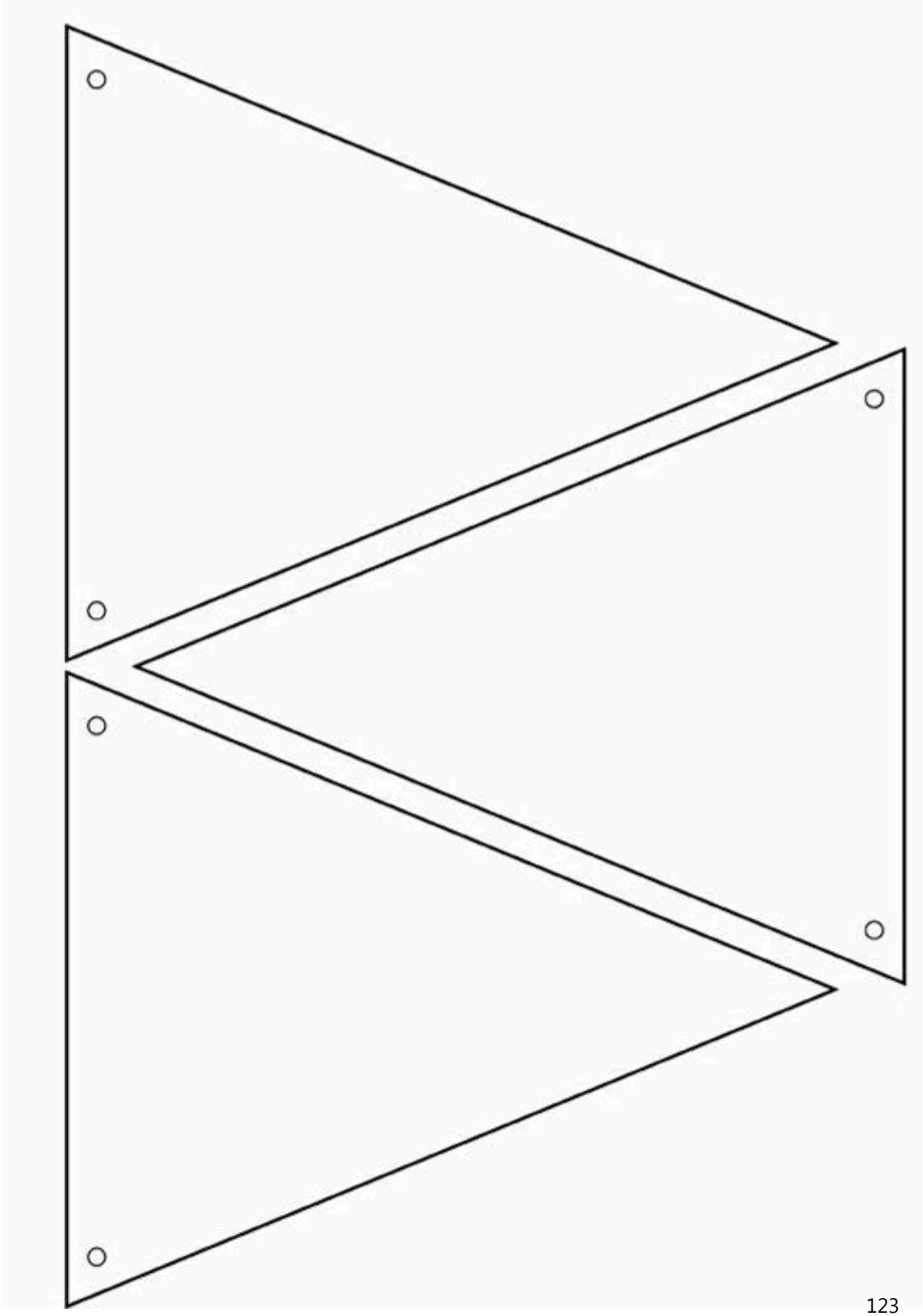


3.2 DÉCORER DE PETITS DRAPEAUX

Vos résidents aiment être créatifs ? Fabriquez une guirlande de petits drapeaux que vos résidents pourront décorer à leur goût.

Matériel :
• Une imprimante noir et blanc. Vous n'en avez pas ? Découpez des formes similaires dans
des feuilles de papier au format A4.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Peinture à l'eau, pinceaux, crayons, feutres ou craies
• Des ciseaux et une perforeuse
• De la corde ou un ruban

Instructions :
• Imprimez autant de fois que vous le souhaitez les gabarits de fanions. Plus vous en aurez, plus votre guirlande sera longue.
• Laissez vos résidents les décorer selon leurs envies.
• Laissez sécher.
• Découpez les fanions.
• À l'aide des ciseaux ou de la perforeuse, faites des trous aux endroits indiqués.
• Faites passer la corde ou le ruban à travers les trous des fanions.
• La guirlande de fanions personnalisés est prête à être accrochée !



3.3 COLORIER DES DRAPEAUX ET CRÉER UNE GUIRLANDE

Vos résidents/patients aiment laisser libre cours à leur créativité ? Proposez-leur de réaliser leurs propres guirlandes grâce aux gabarits à découper et à décorer soi-même.

Matériel :
• Une imprimante noir et blanc. Vous n'en avez pas ? Découpez des formes similaires dans des feuilles de papier au format A4.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Peinture à l'eau, pinceaux, crayons, feutres ou craies
• Des ciseaux et une perforeuse
• De la corde ou un ruban

Instructions :
• Imprimez autant de fois que vous le souhaitez les gabarits des drapeaux. Plus vous en aurez, plus votre guirlande sera longue.
• Laissez vos résidents les décorer selon leurs envies.
• Laissez sécher.
• Découpez les drapeaux.
• À l'aide des ciseaux ou de la perforeuse, faites des trous aux endroits indiqués.
• Faites passer la corde ou le ruban à travers les trous des drapeaux.
• La guirlande de drapeaux personnalisés est prête à être accrochée !

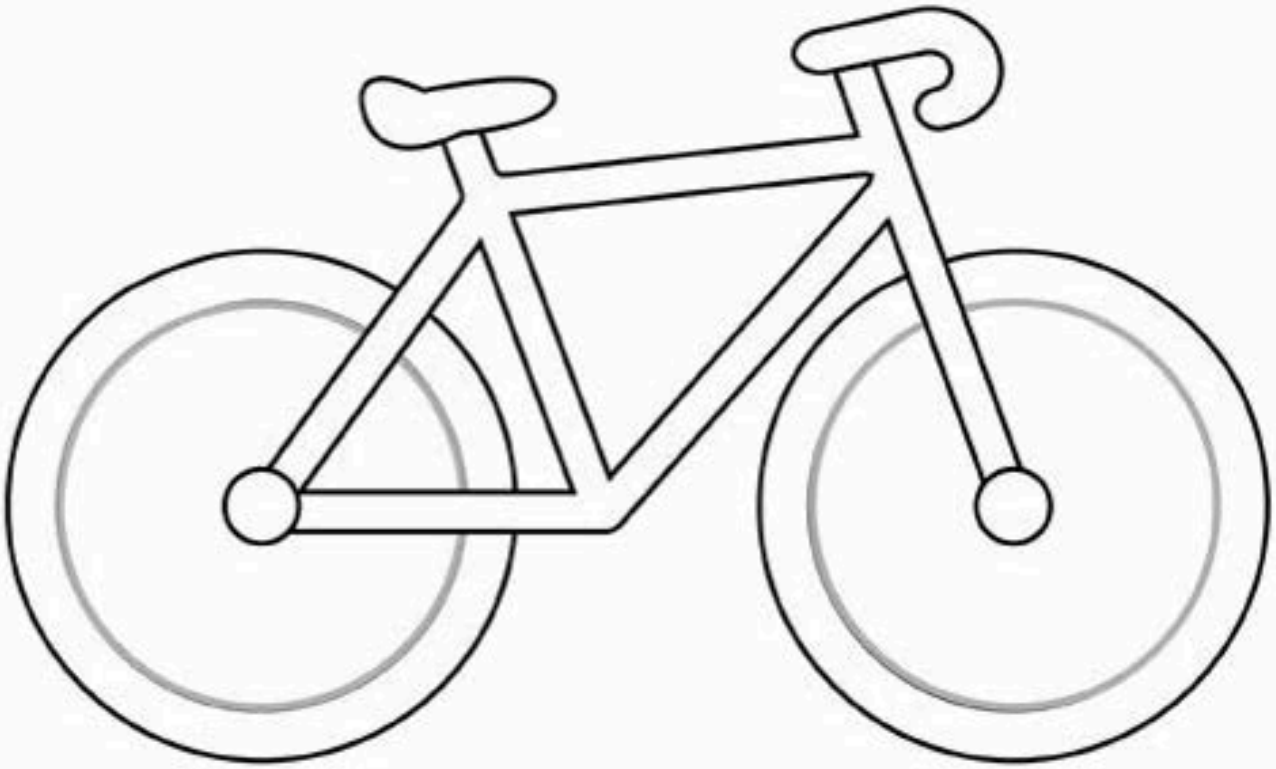
3.4 DÉCORER LES DRAPEAUX DE VÉLOS

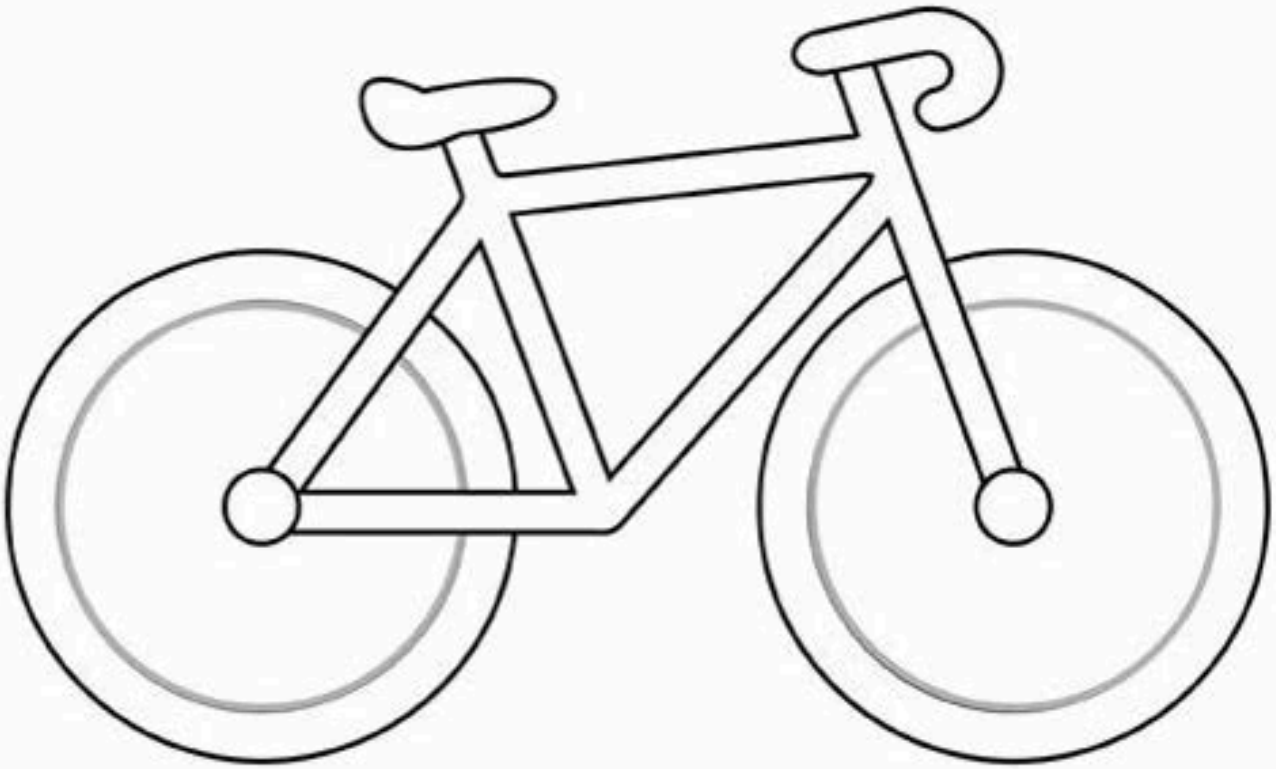
Vos résidents aiment être créatifs ? Fabriquez une jolie guirlande de vélos que vos résidents pourront décorer à leur goût.

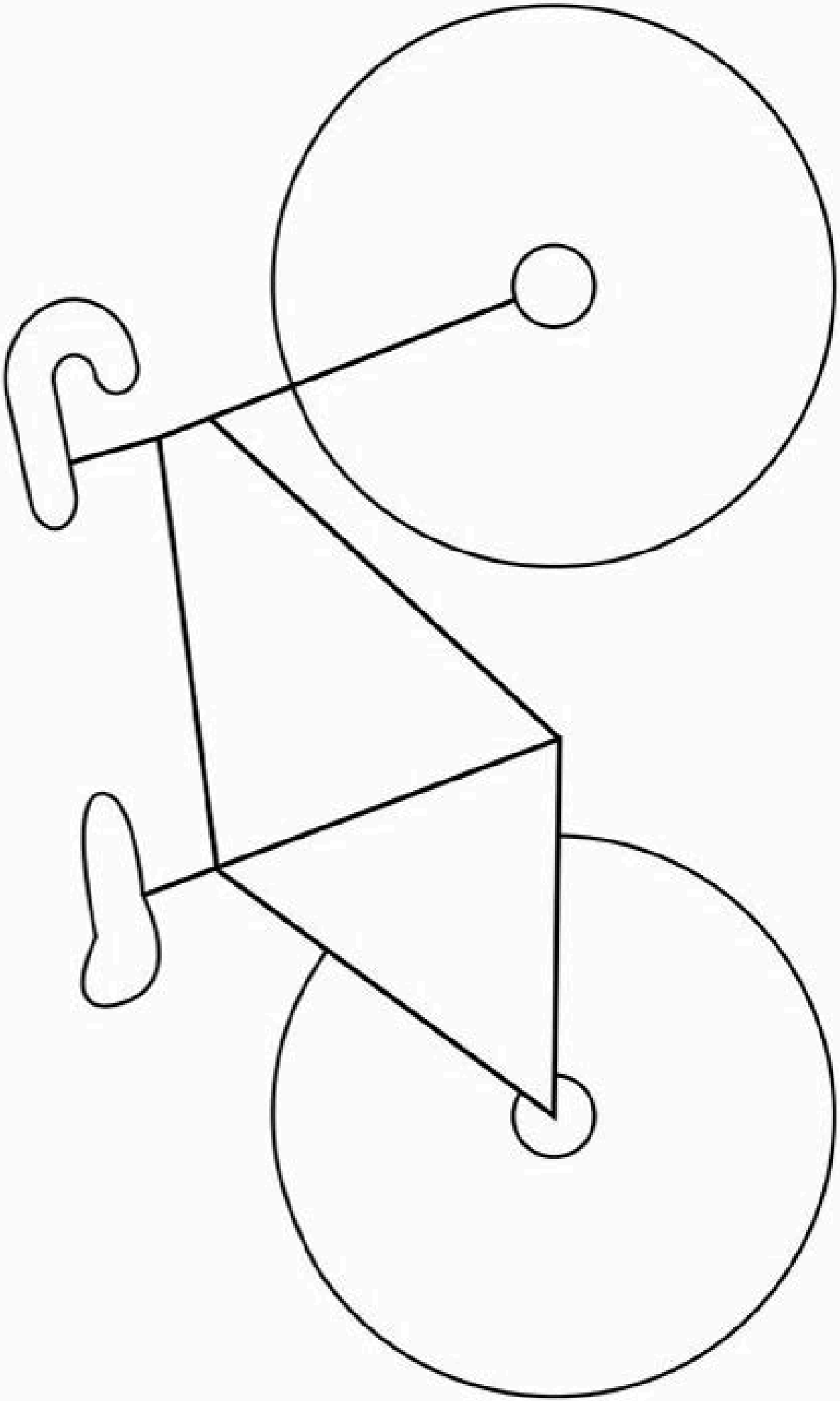
Matériel :
• Une imprimante noir et blanc. Vous n'en avez pas ? Tracez les lignes sur du papier A4 blanc.
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Peinture à l'eau et pinceaux ou marqueurs, crayons, feutres ou papier de couleur
• Des ciseaux ou perforeuse
• De la corde ou un ruban

Instructions :
• Imprimez les pages de dessins de vélos autant de fois que vous le souhaitez. Plus vous en aurez, plus votre guirlande sera longue.
• Laissez les résidents décorer les drapeaux à leur guise.
• Laisser sécher.
• Découpez les vélos.
• À l'aide de ciseaux ou d'une perforeuse, faites des trous aux endroits indiqués.
• Faites passer la corde ou le ruban à travers les vélos.

Regardez nos astuces de décoration !





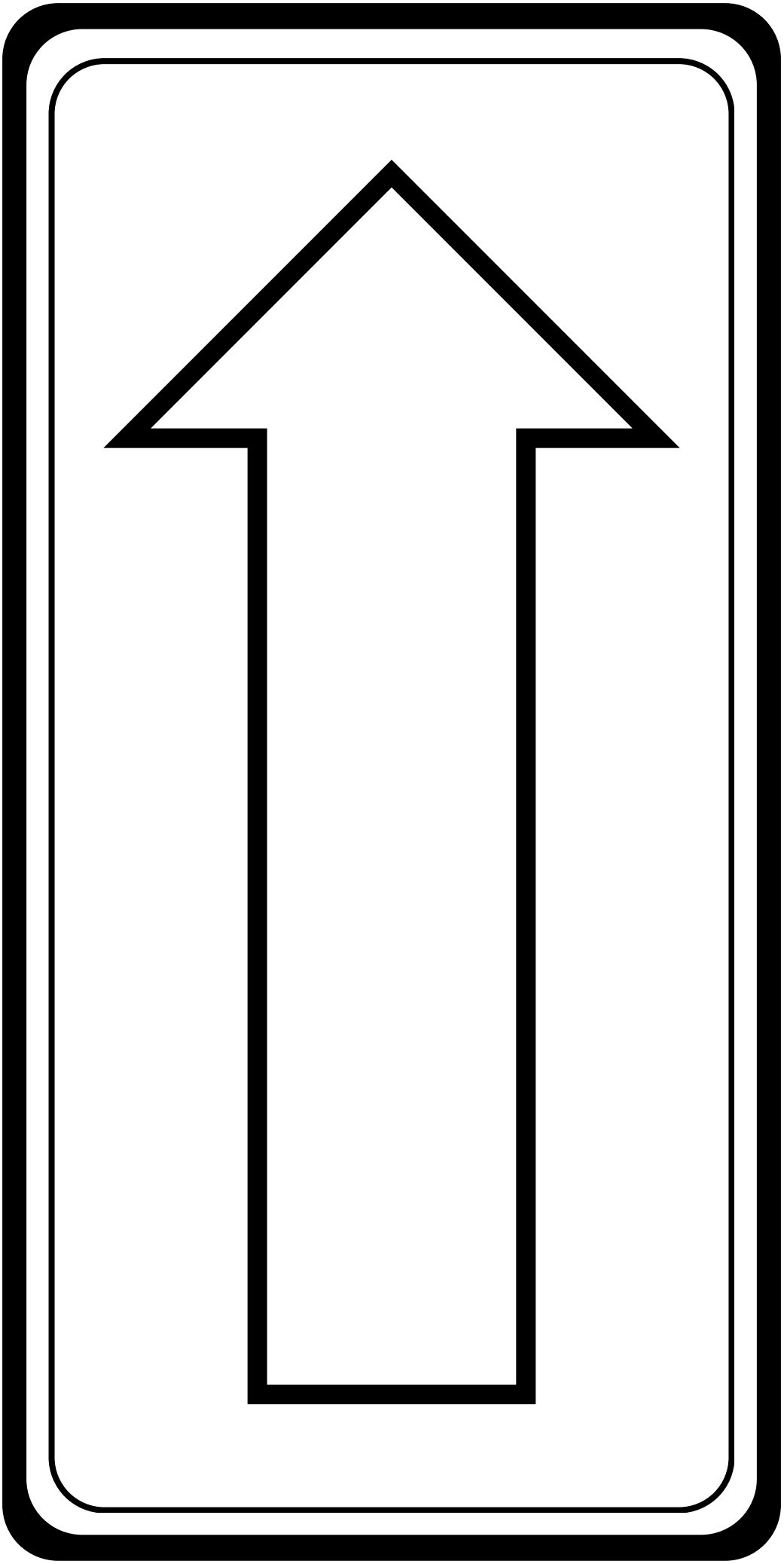


3.5 DÉCORER DES PANNEAUX DE VÉLO

Vos résidents/patients aiment-ils être créatifs ? Créez des panneaux de vélo colorés que vos résidents/patients pourront décorer à leur guise.

Matériel nécessaire :
• Imprimante noir et blanc. Pas d'imprimante ? Tracez les contours sur du papier A4 blanc.
• Feuille A4 blanc
• Peinture à l'eau et pinceaux ou feutres, crayons, craies ou papier coloré
• Ciseaux ou perforatrice
• Corde ou ruban

Instructions :
• Imprimez les pages avec les contours des panneaux de vélo autant de fois que vous le souhaitez.
• Laissez les résidents décorer les panneaux à leur convenance.
• Laissez sécher.
• Découpez les panneaux.
• Les panneaux de vélo sont prêts à être accrochés.



3.6 CRÉER DES DOSSARDS

Personnalisez votre participation au Tour SilverFit Mile en donnant à tous les participants un dossard personnalisé avec leur nom et un numéro fictif.

Matériel :
• Imprimante couleur ou noir et blanc
• Feuilles de papier blanc au format A4
• Des ciseaux
• Un marqueur noir
• Des épingles à nourrice

Instructions :
• Imprimez la page du dossard autant de fois que vous en avez besoin. Nous vous proposons les drapeaux des pays qui participent au Tour SilverFit Mile : France, Belgique, Pays-Bas, et Allemagne.
• Découpez les dossards.
• Avec le marqueur noir, inscrivez le nom et le numéro de chaque participant.
• Accrochez le dossard avec une épingle de nourrice.

Tour

SILVERFIT

Mile

Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile