

Défi

Superguides

Québec



Créé par le Conseil Jeunesse du Québec

Novembre 2020

Le Conseil jeunesse du Québec est excité de vous présenter le défi Superguides Québec! Le conseil espère que les participantes de ce défi vont se sentir fières et fortes après avoir complété les activités. Suite à l'introduction, vous pourrez trouver les activités que chaque branche devra compléter afin de recevoir la badge et l'épinglette. Une description de chaque activité est en dessous du titre. Assurez-vous de lire l'entièreté des critères afin que votre groupe soit capable

d'avoir la badge et l'épinglette. Le défi est ouvert dès le 20 novembre 2020 jusqu'au 31 janvier 2021. Nous allons essayer de vous envoyer les prix de participation par la poste dès le 20 février, par contre, à cause de la pandémie, il se peut que les prix soient en retard. Le défi n'est ouvert qu'aux Guides du Québec.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à qc-youth@guidescanada.ca.

Critères additionnels

1. Partagez au moins une photo avec nous par courriel (qc-youth@guidescanada.ca). Aussi, indiquez le nom de votre unité, le nombre de filles qui ont complété le défi et l'adresse à laquelle les insignes peuvent être envoyés.
2. Assurez-vous que si le visage d'une fille est visible qu'elle a son communiqué de photo. De plus, les noms de famille des filles ne devraient pas être visibles. Ces photos vont être partagées sur l'Instagram du conseil de jeunesse ([@guidesqc.pyc.cjp](https://www.instagram.com/guidesqc.pyc.cjp)).
3. Nous aimerions également voir vos photos sur les médias sociaux! Si vous choisissez de partager sur Instagram, Facebook, ou n'importe quelle autre plateforme sur les médias sociaux, utilisez le hashtag **#QCsuperguides!**



Sparks

- **Fabrication d'une carte**

Fabrique et crée ta propre carte avec un message positif. Envoie ou donne ta carte a un(e) ami(e), une fille qui n'est pas retournée aux guides cette année, un membre de ta famille, enseignant(e), or n'importe qui que tu veux. Essaie de donner ta carte à quelqu'un qui a travaillé fort pendant cette pandémie ou quelqu'un qui est en train de vivre des moments difficiles.

- **L'exercice SuperGuides**

Lisez l'histoire (dans les ressources) à voix haute aux sparks. En allant à travers de l'histoire, faites les exercices accompagnant et encouragez vos filles de les faire elles aussi. L'histoire peut être trouvée dans les ressources, à la fin du document.

- **Devenir un super héros**

En utilisant des objets que tu peux trouver dans ta maison, viens à la réunion déguisée comme un super héros. Par exemple, utilise une couverture comme cape!

- **La chanson des super héros**

Chantez la chanson: je suis un super héros (dans les ressources).

Suggestion du Conseil jeunesse: Avoir toutes les filles chanter la chanson toutes ensemble peut être difficile. Comme solution, couper tous les micros des filles, afin qu'il n'y ait pas d'interférences.



Brownies

- Fabrication d'une carte

Fabrique et crée ta propre carte avec un message positif. Envoie ou donne ta carte a un(e) ami(e), une fille qui n'est pas retourné aux guides cette année, un membre de famille, enseignant(e), or n'importe qui que tu veux. Essaie de donner ta carte à quelqu'un qui a travaillé fort pendant cette pandémie ou quelqu'un qui est en train de vivre des moments difficiles.

- Quel est ton super pouvoir?

Demandez aux filles de partager un de leurs super pouvoirs. Prenez note des mots et mettez-les sur un word cloud. Envoyez votre word cloud à qc-youth@guidescanada.ca pour qu'elle puisse peut-être être faite en badge virtuel. Les super pouvoirs peuvent être, par exemple: lire, écrire, dessiner, gentillesse....

Suggestion du conseil jeunesse #1: Si vous n'avez pas de préférence de générateur de word cloud, essayez wordclouds.com . Il y a plusieurs différents outils que vous pouvez utiliser!

Suggestion du conseil jeunesse #2: Faites cette activité quand les filles sont en train de se connecter, comme ça vous pouvez partager le résultat avec le groupe plus tard dans la réunion.

- Devenir un super héros

En utilisant des objets que tu peux trouver dans ta maison, viens à la réunion déguisée comme un super héros. Par exemple, utilise une couverture comme cape!

- La chanson des super héros

Chantez la chanson: je suis un super héros (dans les ressources)

Suggestion du conseil jeunesse: Avoir toutes les filles chanter la chanson toutes ensemble peut être difficile. Comme solution, couper tous les micros des filles, afin qu'il n'y ait pas d'interférences.



Guides

- Fabrication d'une carte

Fabrique et crée ta propre carte avec un message positif. Envoie ou donne ta carte a un(e) ami(e), une fille qui n'est pas retourné aux guides cette année, un membre de famille, enseignant(e), or n'importe qui que tu veux. Essaie de donner ta carte à quelqu'un qui a travaillé fort pendant cette pandémie ou quelqu'un qui est en train de vivre des moments difficiles.

- Quel mot te décrit le mieux?

Demandez aux filles de partager le mot qui leur décrit le mieux. Prenez note des mots et mettez-les dans un word cloud. Envoyez votre word cloud à qc-youth@guidescanada.ca pour qu'il soit potentiellement fait comme badge virtuelle. Par exemple, les mots peuvent être: Créative, Gentille, Généreuse...

Suggestion du conseil jeunesse #1: Si vous n'avez pas de préférence de générateur de word cloud, essayez wordclouds.com . Il y a plusieurs différents outils que vous pouvez utiliser!

Suggestion du conseil jeunesse #2: Faites cette activité quand les filles sont en train de se connecter, comme ça vous pouvez partager le résultat avec le groupe plus tard dans la réunion.

- Qui est votre super héros?

Demandez à chaque fille de choisir une héroïne dans leur vie. Après une minute de réflexion, demandez à chaque personne de partager leur choix et pourquoi elles ont choisies cette personne.

- Collage inspirant

En utilisant les grandes lignes du visage dans les ressources, coupez des mots des magazines et journaux qui vous inspirent. Puis, collez ces mots sur le visage. Si la fille n'a aucun magazine ou de journaux, elle peut écrire directement les mots sur le visage. Des photos peuvent être utilisées aussi.



Pathfinders

- Fabrication d'une carte

Fabrique et crée ta propre carte avec un message positif. Envoie ou donne ta carte a un(e) ami(e), une fille qui n'est pas retournée aux guides cette année, un membre de famille, enseignant(e), or n'importe qui que tu veux. Essaie de donner ta carte à quelqu'un qui a travaillé fort pendant cette pandémie ou quelqu'un qui est en train de vivre des moments difficiles.

- Quel mot te décrit le mieux?

Demandez aux filles de partager le mot qui leur décrit le mieux. Prenez note des mots et mettez-les dans un word cloud. Envoyez votre word cloud à qc-youth@guidescanada.ca pour qu'il soit potentiellement fait comme badge virtuelle. Par exemple, les mots peuvent être: Créative, Gentille, Généreuse...

Suggestion du conseil jeunesse #1: Si vous n'avez pas de préférence de générateur de word cloud, essayez wordclouds.com . Il y a plusieurs différents outils que vous pouvez utiliser!

Suggestion du conseil jeunesse #2: Faites cette activité quand les filles sont en train de se connecter, comme ça vous pouvez partager le résultat avec le groupe plus tard dans la réunion.

- Qui est votre super héros?

Demandez à chaque fille de choisir une héroïne dans leur vie. Après une minute de réflexion, demandez à chaque personne de partager leur choix et pourquoi elles ont choisies cette personne.

- Collage inspirant

En utilisant les grandes lignes du visage dans les ressources, coupez des mots de magazines et de journaux qui vous inspirent. Puis, collez ces mots sur le visage. Si la fille n'a aucun magazines ou journaux, elle peut écrire directement les mots sur le visage. Des photos peuvent être utilisées aussi.



- L'engagement Je suis une fille

Créez votre propre engagement *Je suis une fille*. En groupe ou individuellement, écrivez votre engagement en commençant par la ligne: Je suis une fille. Si vous décidez de séparer les lignes, donnez à chaque participante 1 ou 2 lignes à écrire. Une fois que tout le monde a terminé, mettez-

les ensemble et lisez-les en groupe. Deux exemples sont inclus dans les ressources (seulement pour de l'inspiration).



Rangers

- Fabrication d'une carte

Fabrique et crée ta propre carte avec un message positif. Envoie ou donne ta carte a un(e) ami(e), une fille qui n'est pas retourné aux guides cette année, un membre de famille, enseignant(e), or n'importe qui que tu veux. Essaie de donner ta carte à quelqu'un qui a travaillé fort pendant cette pandémie ou quelqu'un qui est en train de vivre des moments difficiles.

- Quel mot te décrit le mieux?

Demandez aux filles de partager le mot qui leur décrit le mieux. Prenez note des mots et mettez-les dans un word cloud. Envoyez votre word cloud à qc-youth@guidescanada.ca pour qu'il soit potentiellement fait comme badge virtuelle. Par exemple, les mots peuvent être: Créative, Gentille, Généreuse...

Suggestion du conseil jeunesse #1: Si vous n'avez pas de préférence de générateur de word cloud, essayez wordclouds.com . Il y a plusieurs différents outils que vous pouvez utiliser!

Suggestion du conseil jeunesse #2: Faites cette activité quand les filles sont en train de se connecter, comme ça vous pouvez partager le résultat avec le groupe plus tard dans la réunion.

- Qui est votre super héros?

Demandez à chaque fille de choisir une héroïne dans leur vie. Après une minute de réflexion, demandez à chaque personne de partager leur choix et pourquoi elles ont choisies cette personne.

- Collage inspirant

En utilisant les grandes lignes du visage dans les ressources, coupez des mots des magazines et journaux qui vous inspirent. Puis, collez ces mots sur le visage. Si la fille n'a aucun magazines ni de journaux, elle peut écrire directement les mots sur le visage. Des photos peuvent être utilisées aussi.

- L'engagement Je suis une fille

Créez votre propre engagement *Je suis une fille*. En groupe ou individuellement, écrivez votre engagement en commençant par la ligne: Je suis une fille. Si vous décidez de séparer les lignes, donnez à chaque participante 1 ou 2 lignes à écrire. Une fois que tout le monde a terminé, mettez-les ensemble et lisez-les en groupe. Deux exemples sont inclus dans les ressources (seulement pour de l'inspiration).





Resources

Cette section inclut:

- L'histoire Superguides
- La chanson des super héros
- L'engagement Je suis une fille
- Le visage (pour le collage)



La dernière bataille; Une bataille contre Fille Incroyable et l'Effrayante Fleur

Il y avait une super-héroïne courageuse et forte nommée Fille Incroyable. Elle devait protéger la ville des méchants monstres. Elle était l'une des seules filles super-héros, alors la plupart des gens pensaient qu'elle n'était ni intelligente ni forte. Mais, elle était en fait la super-héroïne la plus forte et la plus intelligente de tous les super-héros. Elle a gagné toutes les batailles, sauf une. C'était la bataille contre l'Effrayante Fleur. Il s'est échappé alors qu'elle était coincée dans les vignes piquantes vertes. Mais ne t'inquiète pas, car maintenant Fille Incroyable est meilleure que jamais.

Un jour, Fille Incroyable a dû combattre un gros monstre qui **rampait en cercle**. Il rampait partout dans la ville pour trouver des gens à transformer en fleurs et en plantes. Le nom du monstre était l'Effrayante Fleur! Lorsque les citoyens se sont transformés en fleur, ils ont dû **rester en équilibre sur un pied pendant 20 secondes**. Le monstre a piégé les gens dans les vignes, et ils restaient coincés dans les vignes. Fille Incroyable a essayé de trouver le monstre dans la ville, mais il était introuvable. **Elle a couru en cercle**, tout autour de la ville **pendant 15 secondes**, mais elle ne pouvait pas le trouver. Enfin, le super-héros a décidé de vérifier en hauteur dans la ville pour avoir une meilleure vue. Après avoir **sauté 8 fois**, elle a vu l'Effrayante Fleur faire une type de danse. Il a **piétiné ses pieds 10 fois, il a bougé son corps comme un serpent, a sauté sur 10 bâtiments et a tourné comme une ballerine**. Trop drôle! Il a continué à danser et à faire des mouvements comme **sauter sur un pied pendant 15 secondes** ou **rouler en ligne droite pour 10 pieds**. Le super-héros a commencé à rire, mais elle a ri un peu trop fort parce que le monstre l'a capturée! Soudainement, la seule chose que le super-héros à vue était la noirceur....

Quand elle s'est réveillée, le monstre se tenait dans un vaisseau spatial métallique. Il a attaché les mains et les jambes de Fille Incroyable avec de la vigne hérissée. «Il est maintenant impossible de s'échapper parce que nous sommes dans l'espace où vous ne pouvez pas aider tout le monde. Maintenant, je peux prendre le contrôle du monde!» La super-héroïne avait peur, mais elle n'a pas abandonné et a attendu le départ du monstre pour pouvoir poursuivre son plan de sauvetage. Elle a essayé de s'échapper des vignes **en bougeant comme un ver**, mais la héroïne n'a pas pu s'échapper. Enfin, lorsque le monstre est parti pour obtenir quelque chose, le super-héros a **redressé son corps super droit et s'est rapidement balancé 8 fois à droite et à gauche**, essayant d'échapper à la vigne dure. Heureusement, cela a fonctionné!! Fille Incroyable a **étiré ses jambes et ses bras pendant 10 secondes**, car elle avait mal d'être coincée. Elle était en sécurité, cependant il ne lui restait presque plus de temps avant le retour du monstre. Elle appuya sur un gros bouton rouge dans le vaisseau spatial et elle est partie avant que le vaisseau spatial s'autodétruise. Dès qu'elle a appuyé sur le bouton rouge, l'Effrayante Fleur est revenue. «NO--O-O-ON», cria-t-il. Il a lancé ses vignes vers Fille Incroyable. Mais elle était déjà partie en vitesse.



Alors qu'elle volait vers la terre, elle a **pompé ses bras en l'air** pour l'aider à aller plus vite. En regardant en arrière, elle voyait que la fusée était partie en flammes et que Fleur Effrayante avait disparu. La Fille Incroyable était soulagée. Quand elle a atterri dans sa ville, les gens de la ville **dansaient** et elle s'est jointe. Après ce jour, ils ont tous adoré Fille Incroyable!



Je suis un super héros!

basé sur I'm a Superhero! I can..... Par Richard Graham

Je suis un super héros (Je suis un super héros)
Je suis un super héros (Je suis un super héros)
Super (Super), héros (héros)

Je peux sauter (Je peux sauter)
Je peux courir (Je peux courir)
Je peux me cacher (Je peux me cacher)
Et je suis gentille (Et je suis gentille)

Je suis un super héros (Je suis un super héros)
Je suis un super héros (Je suis un super héros)
Super (Super), héros (héros)

Je peux m'étirer (Je peux m'étirer)
Je peux grimper (Je peux grimper)
Je peux nager (Je peux nager)
Et je peux voler (Et je peux voler)

Je suis un super héros (Je suis un super héros)
Je suis un super héros (Je suis un super héros)
Super (Super), Super (Super), Superhéros (Super héros)



I am a girl Girlafesto de Girl Up (exemple numéro un)

Je suis une fille
Brillante, capable, franche, sérieuse, dynamique, aventureuse, curieuse et forte
Je suis moi. Je suis. Je dirige. J'apprends. J'enseigne.
Je change mes vêtements, mes cheveux, ma musique et mon opinion
J'ai une voix, des idées et un monde à changer
Je suis importante. Elle l'est aussi.
Elle semble peut-être avoir une allure différente
Mais elle est comme moi
Elle est une fille
Et ensemble, nous faisons une équipe
Nous sommes fortes, mais ensemble, nous sommes encore plus fortes
Et ensemble, nous allons changer le monde
Vous voyez une fille
Nous voyons un futur

I am a girl pledge par Iyanla Vanzant (exemple numéro deux)

Je suis une fille
Je suis la formule de la beauté, de la joie et de l'amour
J'ai le droit, le pouvoir et l'habileté de créer un magnifique
Monde heureux et pacifique pour moi et les autres
J'ai un corps, mais je ne suis pas mon corps
J'ai un visage, mais je ne suis pas mon visage
Je suis la chose la plus importante du monde pour moi
Je suis l'amour en mouvement
Je suis la lumière dans le monde
Je crée
Je fais des erreurs
Je peux créer quelque chose de beaux avec tout ce que je fais
Je mérite le mieux
Je donne mon mieux
Je fais de mon mieux pour toujours prendre soins de moi-même!
Je suis un fille!
JE LE SUIS!
Je suis la joie que le monde attend



