



Bienvenue dans la team
"Mon Côté Hyper-Créatif"
#teamMCHC



Je suis ravi de t'accueillir dans mon atelier : un espace dédié à entretenir et développer ta créativité.
Chaque défi est une invitation à l'explorer sous toutes ses formes, à t'amuser et à prendre un moment rien que pour toi !

Tu as maintenant accès à tes 50 cartes de défis créatifs !
Avant de commencer à créer, voici quelques informations et conseils qui te seront utiles.

→ CONDITIONS D'UTILISATION



Rappel : les produits sont réservés à un usage personnel.

Le Pack des 50 cartes de Défis créatifs ainsi que l'ensemble de ses contenus et ressources sont protégés par le droit d'auteur et la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, revente, diffusion, modification ou partage, total ou partiel, sans autorisation écrite préalable est strictement interdit.

Merci de respecter ces conditions afin de préserver chaque heure de travail fournies et ainsi continuer de te proposer des produits de qualité, faits avec amour, visant à aider au développement et à l'entretien de la créativité de chacun.

Ce produit est protégé par le droit d'auteur (art. L. 111-1 CPI). Toute reproduction, distribution ou modification sans autorisation est interdite.

Toute utilisation non autorisée pourra entraîner la suspension de l'accès aux contenus concernés ainsi que d'éventuelles poursuites conformément aux dispositions du Code de la propriété intellectuelle.

Copyright © 2025 Mon côté hyper-crétif Tous droits réservés.

→ RÉSULTAT < MOMENT PASSÉ ✨



N'oublie pas : ici, pas de jugement. Ce n'est pas le résultat qui compte le plus, mais le moment passé à exprimer ta créativité.

Amuse-toi et prends du plaisir à réaliser chaque défi. Peu importe si tu n'es pas un pro du dessin, de la vidéo ou autre. Le but est d'expérimenter et de prendre du plaisir à créer à travers diverses méthodes et thèmes créatifs.

Passe un bon moment et sois fier, quel que soit le résultat ! Le plus important est de se lancer, de le faire pour soi, sans aucune exigence ni pression.

À toi de jouer !





→ **ASTUCE :**

Choisis un jour ou moment dans la semaine qui sera dédié à ta pause créative. Ça t'encouragera plus facilement à bloquer ce temps pour ta créativité et passer à l'action !



Au fait, **je serais très contente d'avoir ton avis sur ce pack !**
N'hésite pas à me partager des photos de tes créations ou à me dire quels défis tu préfères !



Merci encore pour ta confiance et ton soutien.

Pas plus de bla-bla, je te laisse découvrir les défis et créer !

Clique sur cette image pour accéder à une vidéo sur le fonctionnement des cartes :



⚠ **INFOS IMPORTANTES** ⚠

- Pense à bien **utiliser la même adresse mail** que celle renseignée lors de ton achat, sinon tu ne pourras pas accéder à tes outils.
- **Si tu as oublié ton mot de passe**, envoie-moi un message à contact@moncotehypercreatif.com afin que je puisse le réinitialiser.

PRÊT(E) À RÉVEILLER TA CRÉATIVITÉ ET MULTIPLIER LES CRÉATIONS ? 🔥



LA COLÈRE

Défi :

Plonge au cœur de tes émotions et exprime la colère à travers ton art. Peins ou dessine un personnage ou une créature qui, selon toi, incarne cette émotion puissante.



- Réfléchis à ce que la colère évoque pour toi. Est-elle brûlante comme le feu, similaire à une tempête...?
- Imagine l'environnement de ton personnage. Où se trouve-t-il ? Que fait-il ?

Objectif :

Explorer la manière dont les émotions peuvent être traduites visuellement (voire même approfondir leur compréhension !).

À TOI DE JOUER !

Laisse ta créativité s'exprimer et donne vie à ton interprétation unique de la colère ! ☆☆☆



CAMOUFLAGE

Défi :

Choisis un gribouillis parmi ceux fournis (ou crée le tien) et transforme-le en quelque chose d'unique. Dessine autour, ajoute des détails, et donne-lui vie en le camouflant dans une nouvelle création ! Tu peux revisiter les gribouillis autant de fois que tu veux. À chaque essai, un nouvel univers peut surgir !



- Que vois-tu dans ces gribouillis ? Une créature étrange ? Un objet du quotidien ?
- Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, seulement ton interprétation !
- Lance-toi sans trop réfléchir !

Objectif :

Laisse parler ton imagination et camoufle le plus possible le dessin d'origine, le but est de le rendre presque imperceptible.

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



ILLUSTRATION MUSICALE

Défi :

Choisis une partie d'une chanson qui te tient à cœur et illustre-la par un dessin, un montage photo ou vidéo (mini-clip). Le but est de retranscrire les émotions que cette musique te procure.



- Quelle(s) émotion(s) ressens-tu lorsque tu l'écoutes ? Lorsque tu lis les paroles ?
- Si tu devais capturer cette chanson (ou une partie d'elle) en une scène, comment le ferais-tu ? Quelle histoire as-tu en tête ?
- De ton point de vue, qu'est-ce que l'artiste a voulu transmettre ? Te ramène-t-elle à un souvenir/une situation vécue ?

Objectif :

La musique a un pouvoir unique : elle nous touche, nous émeut et nous transporte. Elle peut évoquer des souvenirs, apaiser l'esprit, ou nous inspirer. À travers ce défi, tu traduis ce que tu ressens ou imagines en une œuvre visuelle, tu explores un moyen d'expression personnel tout en te reconnectant à tes émotions.

À TOI DE JOUER !



MINI-JEUX !

Défi :

Prêt(e) à relever un défi qui mélange réflexion, fun et créativité ?

Plonge dans des planches de mini-jeux captivants sur le thème : "Animaux et Végétaux !"

Le but ? Résoudre tous les défis, mais surtout, passer un bon moment. Alors, prêt(e) à te creuser les méninges ?



- Au programme : énigmes farfelues, défis de lettres et images, etc. Chaque jeu est une petite aventure qui stimule ta logique et ton esprit !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



COLORIAGES

DÉFI :

Prends un moment pour toi avec 3 coloriages uniques sur le thème : "Sport" !

Colorie chaque scène selon ton ressenti et ta vision.

Impression ou tablette, à toi de choisir !



Tu peux écouter de la musique en coloriant !

Un tuto t'attend si tu choisis la tablette.

Amuse-toi !

Objectif :

Se détendre, stimuler sa créativité et trouver une vraie pause relaxante dans un quotidien qui tourne parfois à mille à l'heure.



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



"LA PLANCHA"

DÉFI :

Divise une feuille en 6 cases et dessine dans chaque case un petit dessin sur un thème précis :

1. Un objet usé (porte, ballon...),
2. Un personnage imaginaire (fantastique ou inventé),
3. Un monument,
4. Décor de printemps (transmets l'ambiance de cette saison à travers ton dessin)
5. Un super-pouvoir (voler, lire dans les pensées...),
6. Un accessoire de mode (lunettes, chaussettes, bijou...).

1	2	3
4	5	6

- Tu peux t'aider d'images ou tutos sur internet pour te guider à dessiner ce que tu as en tête !
- N'oublie pas : pas besoin d'être un pro du dessin ou de la peinture ! Laisse-toi simplement porter par l'envie de créer et amuse-toi à remplir ta feuille. L'important, c'est de te faire plaisir et de profiter du moment, peu importe le résultat !



À TOI DE JOUER !

Crée une planche de dessins uniques !



VOYAGE AUDIO

DÉFI :

Écoute attentivement l'audio. Imagine la scène à travers les détails et les bruitages, puis retranscris-la sous forme de dessin, de montage ou collage photo.



Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : illustre simplement ce que tu visualises et comprends, selon TA propre perception de la scène.

N'hésite pas à fermer les yeux pour te plonger au maximum dans l'histoire. Prends ton temps et réécoute l'audio autant de fois que tu le souhaites !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



1 MOT, 1 HISTOIRE

DÉFI :

Une liste de 8 mots est à ta disposition.

Choisis la méthode artistique que tu préfères : photo, vidéo ou dessin.

Tu peux représenter l'émotion du mot à travers une action que toi ou ton personnage effectue, un autoportrait ou autre. L'idée est de donner vie au mot choisi en capturant ou créant l'émotion qu'il évoque, que ce soit dans ton dessin, ta photo ou ton mini-film.

- Surprise
- Illusion
- Perdu
- Libre/Liberté
- Observé
- Instant présent
- Anxiété
- Fascination

Pour donner vie à cette histoire, tu peux jouer sur ta posture, les vêtements, les couleurs et l'expression de ton visage !

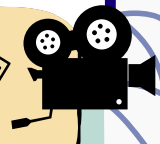
Lorsque tu lis le mot, as-tu une image, histoire en tête ? Pense à ce qu'il t'évoque.

Tu peux bien évidemment faire autant de réalisations que tu veux, même une réalisation pour chacun des mots si tu le souhaites ou varier les méthodes artistiques !!



À TOI DE JOUER !

Raconte une histoire à partir d'un mot !





TEXTE ANIMÉ !

DÉFI :

Un monologue t'attend ! Ta mission ? L'intégrer dans un court film en imaginant le décor, les attitudes et les actions du personnage que tu décides d'incarner. Mais ce n'est pas tout ! Pour pimenter le défi, interprète ce même texte d'au moins 3 versions différentes (émotions / réactions complètement différentes).



Exemples de versions : en colère, triste, timide, suspicieux/en quête de vérité, fatigué, désespéré, avide de vengeance, joyeux, perdu, dans l'incompréhension, ironique/sarcastique, déçu, mensonge, empathique...

Adapte le texte si besoin ! Si plus de 3 versions te viennent, fonce !

Laisse parler ton talent d'acteur aujourd'hui !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



HASARD & DESSIN

DÉFI :

Laisse le hasard guider ton dessin ! **Avant de scanner le QR Code**, choisis :

- un **numéro de 1 à 15** pour **ton personnage**,
- une **lettre de A à Z** pour **son action**,
- et un **numéro de 101 à 115** pour **son lieu**.

Ensuite, laisse libre cours à ta créativité pour dessiner ce personnage dans son environnement. Tu peux refaire ce défi autant de fois que tu veux grâce aux nombreuses combinaisons possibles !



Peu importe si tu sais dessiner ou non, l'essentiel est de **dédramatiser ce besoin de perfection** ou de chercher à ce que ce soit réaliste : avec ce défi aucun dessin n'aura de sens alors **amuse-toi tout simplement !**

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



À LA UNE DES LIVRES

DÉFI :

Plonge-toi dans l'univers littéraire en créant la couverture d'un livre unique ! Tu as deux options pour relever ce défi : dessiner à la main ou réaliser un montage photo.

Pour t'aider, voici les éléments essentiels à inclure :

- **Un titre** qui donne une idée du contenu ou pique la curiosité.
- **Un visuel** qui reflète l'ambiance, le thème ou l'histoire que tu imagines pour ce livre (policier, science-fiction, romance, Manga, BD, développement personnel...)
- **Le nom de l'auteur**, ça peut être ton propre nom ou un pseudonyme !



Prends ton temps, ajoute des détails et personnalise ton œuvre. Qui sait, ce sera peut-être le point de départ d'un futur best-seller !

Si tu es très inspiré, tu peux également créer la quatrième de couverture avec un résumé captivant pour présenter ton livre !

À TOI DE JOUER !



L'ART DU PLIAGE

DÉFI :

Explore l'art de l'origami en apprenant à plier le papier pour créer toutes sortes de formes !
Scanne le QR code pour accéder à une sélection de vidéos "tutos", avec différents niveaux de difficulté.

Laisse-toi guider pas à pas et amuse-toi !



Tu auras besoin de feuilles de papier, de ciseaux et parfois de colle, ainsi que de crayons de couleur ou de feutres si tu souhaites décorer ta feuille avant de procéder au pliage !

N'hésite pas à mettre la vidéo en pause pour avancer à ton rythme !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !





DISQUE D'OR

DÉFI :

Imagine que tu es un(e) chanteur(se) sur le point de sortir ton premier album ! À toi de concevoir la pochette de ton album fictif en réalisant un dessin ou un montage photo. N'oublie pas d'ajouter ton nom d'artiste et le titre de ton album.

Tu peux aller encore plus loin en créant l'arrière de ta pochette avec une liste de titres inventés et même imaginer des goodies pour tes fans : affiches, tote bag, stylos...

Et pour les plus inspirés, pourquoi ne pas réaliser une courte vidéo promotionnelle comme si tu annonçais la sortie de ton album ? Laisse parler ta créativité !



Un exemple de pochette d'album, de goodies et des questions sont à ta disposition pour t'aider à réaliser ce défi !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



LA JALOUSIE

DÉFI :

Plonge au cœur de tes émotions et exprime la jalousie à travers ton art. Peins ou dessine un personnage ou une créature qui, selon toi, incarne cette émotion pas toujours facile à expliquer et comprendre.



Réfléchis à ce que la jalousie évoque pour toi. Quelle(s) émotion(s) ressens-tu lorsque tu visualises la jalousie ? Couleurs spécifiques ?

Imagine l'environnement de ton personnage. Où est-il ? Que fait-il ? Est-ce qu'il affecte/modifie son environnement et comment ?

Objectif :

Explorer la manière dont les émotions peuvent être traduites visuellement et aider à les extérioriser. (voire même approfondir leur compréhension !).

À TOI DE JOUER !

Laisse ton esprit s'exprimer et donne vie à ton interprétation unique de la jalousie!



RÊVE NOCTURNE

DÉFI :

Dessine un rêve marquant, réel ou inventé, que tu as eu la nuit dernière ou qui t'a marqué. Si tu préfères la vidéo ou le montage photo, tu peux aussi essayer de le reproduire ainsi !



Si tu n'as pas un rêve clair en tête, pense aux rêves récurrents (voler, tomber, être poursuivi, etc.).

Pense et essaie d'analyser l'atmosphère/les émotions ressenties afin de les retranscrire sur le papier/la photo/vidéo.

Prends ton temps et passe un bon moment !

Objectif :

Stimuler sa créativité en utilisant les rêves comme source d'inspiration + voire développer une réflexion personnelle sur ses/les rêves et ce qu'ils représentent émotionnellement.

À TOI DE JOUER !



À TRAVERS L'OBJECTIF...

DÉFI :

Transforme-toi en photographe le temps d'un défi !

Tu disposes de **plusieurs idées de thèmes de shooting photo**, présentées sous forme de planches d'inspiration (poses, couleurs, vêtements, ambiances, etc.).

Ton objectif : choisis un thème et lance-toi dans ton propre shooting !

Inspire-toi des clichés proposés : tu peux en recréer certains de façon similaire, ou simplement t'en servir comme point de départ pour exprimer ta propre créativité. Adapte les idées à ce que tu as sous la main et à ton univers.



Pas besoin d'être un pro, l'important est de t'éclater et d'expérimenter avec ton appareil. Prêt à immortaliser tes propres chefs-d'œuvre ?

N.B. : à propos des autoportraits, ils sont une belle occasion d'apprendre à aimer son corps. Ne sois pas dur(e) avec toi-même : concentre-toi simplement sur le plaisir de reproduire le thème des photos, sans aucun jugement !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !





STAR DE PUB

Défi :

Choisis 3 objets/produits que tu possèdes et transforme-les en stars de pub ! Dessine ou réalise un montage photo ou vidéo pour rendre chacun d'eux irrésistible, comme dans une vraie publicité.

Inspire-toi des pubs que tu vois à la télé, en ligne ou dans les magazines !



Quel style ou ambiance de pub te plaît ? (Luxueux, humoristique, minimaliste...)

Quel message/émotion(s) as-tu envie de transmettre ? (élégance, bonheur, révolutionnaire, confort...)

Objectif :

Fais comme si tu voulais donner envie à tout le monde d'acheter tes produits !

À TOI DE JOUER !

Aujourd'hui montre tes talents de réalisateur(trice) de publicité !



COLORIAGES

Défi :

Prends un moment pour toi avec 3 coloriages uniques sur des thèmes variés !

Colorie chaque scène selon ton ressenti et ta vision. Impression ou tablette, à toi de choisir !



Pssst, j'ai intégré rien que pour toi un coloriage dans lequel je te dévoile mon bazar euh... mon atelier créatif !

Tu peux écouter de la musique en coloriant ! Un tuto t'attend si tu choisis la tablette.

Amuse-toi !

Objectif :

Se détendre, stimuler sa créativité et trouver une vraie pause relaxante dans un quotidien qui tourne parfois à mille à l'heure.



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



PAROLES EN COULEURS

Défi :

Choisis une musique que tu aimes et sélectionne tes paroles préférées.

Écris-les au centre de ton support (feuille, toile...), puis laisse libre cours à ta créativité pour décorer tout autour. Utilise des dessins, des couleurs, des motifs ou des symboles qui reflètent l'émotion et l'univers de la chanson. À toi de transformer ces mots en une œuvre unique !

N'oublie pas : pas besoin d'être un pro du dessin ou de la peinture ! L'important, c'est de te faire plaisir et de profiter du moment !



Tu peux ensuite l'utiliser comme objet de décoration en l'accrochant au mur par exemple !

Recommence avec d'autres musiques autant de fois que tu veux !

À TOI DE JOUER !



AFFAIRE NON CLASSÉE

Défi :

DIFFICULTÉ : 🔥🔥🔥

Mystère, suspense et un soupçon de frisson ! Une enquête palpitante t'attend, avec des preuves, des photos et des indices à analyser.

Ta mission : découvrir qui est le coupable ! Fouille les moindres détails, décortique les informations, et démêle cette affaire...

Seras-tu assez malin pour résoudre ce mystère ? À toi de jouer, détective !



Pssst : c'est un de mes défis préférés !

Entre secrets de famille, rebondissements et vol complexe, l'affaire "Béranger" va te donner du fil à retordre !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !





ESPACE PROTÉGÉ

DÉFI :

Écoute attentivement l'audio. Pendant l'écoute, laisse-toi transporter et concentre-toi sur la **visualisation d'un espace unique**, rien qu'à toi.

Cet endroit sera totalement personnalisé : l'audio te guidera mais c'est ton imagination qui lui donnera vie !

Une fois ton espace bien en tête, matérialise-le selon tes envies :

- ⊗ soit en le **dessinant**,
- ⊗ ou bien en réalisant un **"moodboard"** (= collage photo) en rassemblant des photos qui en reflètent l'ambiance,
- ⊗ ou alors en faisant un **montage photo** pour lui donner une touche réaliste.



Prends ton temps, au calme dans le moment présent et laisse-toi guider par l'audio.

N'hésite pas à fermer les yeux pour te plonger au maximum dans l'expérience.

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



ATELIER MINIATURE



DÉFI :

Et si tu construisais ta propre pizzeria en miniature ? Dans ce défi, tu vas créer un décor unique et détaillé en combinant plusieurs techniques artistiques : collage, pliage, découpage, pâte à sel, peinture, coloriage ...

Pas de panique, une vidéo détaillée t'accompagne pas à pas, te montrant chaque étape et chaque objet à créer.

Laisse-toi guider et amuse-toi !



Tu peux bien évidemment décorer selon tes goûts et ajouter d'autres éléments si tu es inspiré !

N'hésite pas à mettre la vidéo en pause pour avancer à ton rythme !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



GALERIE PHOTO

DÉFI :

Dessine un souvenir !

Ferme les yeux puis scroll (fais défiler) la galerie de ton téléphone, arrête-toi et pointe ton doigt sur l'écran. Rouvre les yeux et essaie de redessiner la photo sur laquelle tu es tombée !



☑ Choisis le style artistique de ton choix : cartoon, minimaliste, caricature, etc.

☑ Ton dessin n'a pas besoin d'être parfait, l'important est de passer un bon moment !

☑ Attention pas de triche ! (même si la photo n'a pas de sens).

À TOI DE JOUER !

Aujourd'hui laisse le hasard décider ce que tu vas créer !



MINI-JEUX !



DÉFI :

Prêt(e) à relever un défi qui mélange réflexion, fun et créativité ?

Plonge dans des **planches de mini-jeux** captivants sur le thème : "**Sports** !"

Le but ? Résoudre tous les défis, mais surtout, passer un bon moment. Alors, prêt(e) à te creuser les méninges et à t'amuser ?"



🧩 Au programme : devinettes intrigantes, défis de lettres, culture générale, charades, etc. Chaque jeu est une petite aventure qui stimule ta logique et ton esprit !



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !





1 MOT, 1 HISTOIRE

Défi :

Une liste de 8 mots est à ta disposition.

Choisis la méthode artistique que tu préfères : photo, vidéo ou dessin.

Tu peux représenter l'émotion du mot à travers une action que toi ou ton personnage effectue, un autoportrait ou autre. L'idée est de donner vie au mot choisi en capturant ou créant l'émotion qu'il évoque, que ce soit dans ton dessin, ta photo ou ton mini-film.

- ♦ Mystère
- ♦ Sérénité
- ♦ Peur
- ♦ Jalousie
- ♦ Ruminer
- ♦ Fierté
- ♦ Curiosité
- ♦ Créativité



- Pour donner vie à cette émotion, tu peux jouer sur ta posture, les vêtements, les couleurs et l'expression de ton visage !
- Lorsque tu lis le mot, as-tu une image, histoire en tête ? Pense à ce qu'il t'évoque.
- Tu peux bien évidemment faire autant de réalisations que tu veux, même une réalisation pour chacun des mots si tu le souhaites ou varier les méthodes artistiques !!

À TOI DE JOUER !

Raconte une histoire à partir d'un mot !



"LA PLANCHA"

Défi :

Divise une feuille en 4 cases et dessine dans chaque case un dessin sur un thème précis :

1. Un objet que tu vois autour de toi.
2. Un métier.
3. Un jeu vidéo (les éléments qui rappellent le jeu...),
4. Un ou des personnages de dessin animé.

1	2
3	4



- Tu peux t'aider d'images ou tutos sur internet pour te guider à dessiner ce que tu as en tête !
- **N'oublie pas :** pas besoin d'être un pro du dessin ou de la peinture ! Laisse-toi simplement porter par l'envie de créer et amuse-toi à remplir ta feuille. L'important, c'est de te faire plaisir et de profiter du moment, peu importe le résultat !

À TOI DE JOUER !

Crée une planche de dessins uniques !



VOYAGE SUR MESURE

Défi :

Crée une carte postale unique de A à Z !

Commence par imaginer un lieu de rêve ou fantastique (un paradis tropical, une forêt enchantée...). Puis illustre-le comme s'il s'agissait de la "photo" de la carte. Laisse libre cours à ta créativité pour donner vie à cet endroit magique ou idéal.

Au verso, écris quelques mots comme si tu racontais ton séjour dans ce lieu à quelqu'un.

Tu peux en créer plusieurs pour constituer une vraie collection et les utiliser en déco !

Ajoute une touche finale : invente un timbre original à coller sur ta carte !



- Un modèle de carte postale est à ta disposition pour te guider et te rappeler sa structure !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



ILLUSTRATION MUSICALE

Défi :

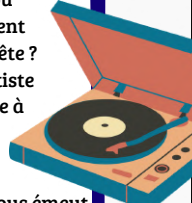
Choisis une partie d'une chanson qui te tient à cœur et illustre-la par un dessin, un montage photo ou vidéo (mini-clip). Le but est de retranscrire les émotions que cette musique te procure.



- Quelle(s) émotion(s) ressens-tu lorsque tu l'écoutes ? Lorsque tu lis les paroles ?
- Si tu devais capturer cette chanson (ou une partie d'elle) en une scène, comment le ferais-tu ? Quelle histoire as-tu en tête ?
- De ton point de vue, qu'est-ce que l'artiste a voulu transmettre ? Te ramène-t-elle à un souvenir/une situation vécue ?

Objectif :

La musique a un pouvoir unique : elle nous touche, nous émeut et nous transporte. Elle peut évoquer des souvenirs, apaiser l'esprit, ou nous inspirer. À travers ce défi, tu traduis ce que tu ressens ou imagines en une œuvre visuelle, tu explores un moyen d'expression personnel tout en te reconnectant à tes émotions.



À TOI DE JOUER !



ET...ACTION !

Défi :

À toi de créer ton mini-film !
Tu disposes de 5 situations de départ toutes différentes : choisis-en une pour te lancer.
Ton défi ? Imaginer un court film autour de la thématique sélectionnée. Tu peux y intégrer un monologue ou un dialogue...

✨ Pour t'aider à créer ce scénario, des questions-guides sont à ta disposition : elles t'aideront à clarifier ce que tu veux exprimer à travers ton film (thème principal, les émotions jouées, l'ambiance, etc.)

✨ Aujourd'hui tu es réalisateur et acteur ! (stylé non ?!)

✨ Essaie sans pression et amuse-toi !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



PREMIER DEGRÉ

Défi :

À toi de jouer avec les mots... au premier degré !
Tu as à ta disposition une liste de 15 expressions françaises. Choisis au hasard un nombre entre 1 et 15, ou prends directement celle(s) qui t'inspirent le plus.

Le défi ? Dessine l'expression choisie au premier degré, c'est-à-dire telle qu'elle est écrite, comme si c'était une phrase banale.

- Exemple : « Avoir la tête dans les nuages » ? Et si on dessinait un personnage avec sa tête littéralement dans les nuages ?
- À toi d'imaginer chaque scène et de les matérialiser par un dessin ou un montage photo !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



CRÉATEUR DE REFRAINS

Défi :

Lance-toi dans l'écriture musicale !
Choisis une chanson que tu aimes, puis cherche sa version instrumentale (ou karaoké) sur YouTube en tapant par exemple : "Instrumental de [titre de la chanson]". Tu obtiendras la musique sans les paroles originales. Le défi ? Inventer tes propres paroles !

Tu as deux possibilités :

- ✦ Soit tu gardes le thème de base et tu imagines une suite à la chanson originale (Que pourrait-on dire ensuite ? Comment l'histoire continue-t-elle ?).
- ✦ Soit tu réinventes totalement la chanson avec ton propre univers, tes émotions et ton histoire.

✦ Prends ton temps, commence par écrire quelques mots...

✦ Quelles images ou émotions te viennent à l'esprit quand tu l'écoutes ? Quel sujet te tient à cœur (hypersensibilité, l'amour, l'amitié, les rêves...) ?

✦ Peut importe si tu sais chanter ou non, fais-toi plaisir et explore sans te juger !

À TOI DE JOUER !



MARQUE DE GÉNIE

Défi :

Tu as déjà songé à créer ta propre marque ?
Aujourd'hui, c'est le moment de passer à l'action !

Trouve un nom, conçois un logo unique, et crée un ou plusieurs produits qui représentent l'esprit de ta marque. Cela peut être un gadget révolutionnaire que tu rêves de voir exister, un vêtement idéal qui reflète ton style, ou toute autre idée qui te passionne.

Un plan que j'ai réalisé est là pour te guider et t'inspirer sur les éléments à créer et à développer, mais laisse surtout libre cours à ta créativité !

No stress, pas besoin d'être trop sérieux ou perfectionniste ! Amuse-toi avant tout !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !





HASARD & DESSIN



Défi :

Laisse le hasard guider ton dessin ! Avant de scanner le QR Code, choisis :

- un numéro de 1 à 15 pour ton personnage,
- une lettre de A à Z pour son action,
- et un numéro de 101 à 115 pour son lieu.

Ensuite, laisse libre cours à ta créativité pour dessiner ce personnage dans son environnement.

Tu peux refaire ce défi autant de fois que tu veux grâce aux nombreuses combinaisons possibles !



Peut importe si tu sais dessiner ou non, l'essentiel est de dédramatiser ce besoin de perfection ou de chercher à ce que ce soit réaliste : avec ce défi aucun dessin n'aura de sens alors amuse-toi tout simplement !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



COLORIAGES



Défi :

Prends un moment pour toi avec **3 coloriages** uniques sur **le thème : "Métier !"**

Colorie chaque scène selon ton ressenti et ta vision.

Impression ou tablette, à toi de choisir !



- Tu peux écouter de la musique en coloriant !
- Un tuto t'attend si tu choisis la tablette.
- Amuse-toi !

Objectif :

Se détendre, stimuler sa créativité et trouver une vraie pause relaxante dans un quotidien qui tourne parfois à mille à l'heure, autant mentalement que physiquement.

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



START & PLAY !



Défi :

Invente et illustre le jeu vidéo de tes rêves !

Étape 1 : Création de l'affiche du jeu (comme une publicité)

- Définis le titre de ton jeu,
- Définis le genre/thème (fantastique, sport, cosy/chill, aventure...) ainsi que son style graphique (sombre et mystérieux, coloré, réaliste...). Rassemble ces éléments dans ton affiche.

• Pour plus de réalisme tu peux ajouter certains éléments comme un slogan, la classification d'âge etc.

Étape 2 : Représente une scène du jeu :

- Imagine un moment clé ou aléatoire : une bataille épique, une exploration en forêt magique... Cette scène a pour but de montrer plus concrètement l'univers de ton jeu et son gameplay/ambiance.



- Tu peux utiliser une ou plusieurs méthodes : moodboard (=collage photos), montage photo, dessin.

À TOI DE JOUER !



TEXTE ANIMÉ !

Défi :

Un monologue t'attend ! Ta mission ? L'intégrer dans un court film en imaginant le décor, les attitudes et les actions du personnage que tu décides d'incarner. Mais ce n'est pas tout ! Pour pimenter le défi, interprète ce même texte d'au moins 3 versions différentes (émotions / réactions complètement différentes).



Exemples de versions : en colère, triste, timide, suspicieux/en quête de vérité, fatigué, désespéré, avide de vengeance, joyeux, perdu dans l'incompréhension, ironique/sarcastique, déçu, mensonge, empathique...



Adapte le texte si besoin ! Si plus de 3 versions te viennent, fonce !



Laisse parler ton talent d'acteur aujourd'hui !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !





DU SON À L'IMAGE

DÉFI :

Tu disposes de 4 audios : choisis-en un à la fois, puis imagine une scène à partir des bruitages entendus. Retranscris ensuite cette scène sous forme de dessin, de montage photo ou d'animation vidéo. Tu peux même y ajouter un personnage principal si tu en as envie !

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : le résultat dépend entièrement de ta propre perception de la scène.

N'hésite pas à fermer les yeux pour te plonger pleinement dans l'univers sonore, puis à noter les éléments que tu perçois. Cela t'aidera à avoir une vision plus claire de ce que tu souhaites représenter.



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



MISSION BOUQUET

DÉFI :

Transforme de simples feuilles en un bouquet éternel !

6 fleurs différentes t'attendent dans ce défi. Origami, découpe, collage... À toi de jouer l'artiste ! Scanne le QR code pour accéder à une sélection de vidéos "tutos".

Laisse-toi guider pas à pas et amuse-toi !

Tu auras besoin de feuilles de papier, de ciseaux et de colle, ainsi que de crayons de couleur ou de feutres si tu souhaites décorer ta feuille avant de procéder au bricolage !

N'hésite pas à mettre la vidéo en pause pour avancer à ton rythme !



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



CE N'EST PAS CE QUE TU VOIS ...

DÉFI :

Tu as à ta disposition des petits éléments partiellement ou entièrement dessinés. Ta mission ? Les transformer en les camouflant complètement dans un nouveau dessin qui n'a rien à voir !

Laisse libre cours à ta créativité pour imaginer une œuvre originale, où l'objet devient autre chose et où l'espace vide se transforme en un décor riche en détails.

N'oublie pas : pas besoin d'être un pro du dessin ! Amuse-toi simplement à camoufler le dessin !



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



"LA PLANCHA"

DÉFI :

Divise une feuille en 6 cases et dessine dans chaque case un petit dessin sur un thème précis :

1. Un animal (fictif ou réel),
2. Une fleur ou plante,
3. Un objet du quotidien (une tasse, une lampe, une montre...),
4. Un aliment (fruit, dessert, plat préféré...)
5. Un paysage miniature (plage, montagne, forêt...)
6. Un symbole abstrait ou graphique (comme une spirale, un motif mandala, une étoile stylisée)

1	2	3
4	5	6

Tu peux t'aider d'images ou tutos sur internet pour te guider à dessiner ce que tu as en tête !

N'oublie pas : pas besoin d'être un pro du dessin ou de la peinture ! Laisse-toi simplement porter par l'envie de créer et amuse-toi à remplir ta feuille. L'important, c'est de te faire plaisir et de profiter du moment, peu importe le résultat !



À TOI DE JOUER !

Crée une planche de dessins uniques !





À TRAVERS L'OBJECTIF...

DÉFI :

Transforme-toi en photographe le temps d'un défi !

Tu disposes de **plusieurs idées de thèmes de shooting photo**, présentées sous forme de planches d'inspiration (poses, couleurs, vêtements, ambiances, etc.).

Ton objectif : choisis un thème et lance-toi dans ton propre shooting !

Inspire-toi des clichés proposés : tu peux en recréer certains de façon similaire, ou simplement t'en servir comme point de départ pour exprimer ta propre créativité. Adapte les idées à ce que tu as sous la main et à ton univers.



◆ Pas besoin d'être un pro, l'important est de t'éclater et d'expérimenter avec ton appareil. Prêt à immortaliser tes propres chefs-d'œuvre ?

◆ N.B. : à propos des autoportraits, ils sont une belle occasion d'apprendre à aimer son corps. Ne sois pas dur(e) avec toi-même : concentre-toi simplement sur le plaisir de reproduire le thème des photos, sans aucun jugement !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



LA JOIE

DÉFI :

Plonge au cœur de tes émotions et exprime la joie à travers ton art. Peins ou dessine un personnage ou une créature qui, selon toi, incarne cette merveilleuse émotion !



- Réfléchis à ce que la joie évoque pour toi. Quelle(s) émotion(s) ressens-tu lorsque tu visualises la joie ? Couleurs spécifiques ?
- Est-ce que tu as envie de représenter une situation précise qui te procure de la joie ou une représentation générale de celle-ci ?
- Imagine l'environnement de ton personnage. Où est-il ? Que fait-il ?

Objectif :

Explorer la manière dont les émotions peuvent être traduites visuellement

À TOI DE JOUER !

Laisse ta créativité s'exprimer et donne vie à ton interprétation unique de la joie!



ATELIER MINIATURE

DÉFI :

Et si tu construisais un **jardin en miniature** ? Dans ce défi, tu vas créer un décor unique et détaillé en combinant plusieurs techniques artistiques : collage, pliage, découpage, pâte à sel, peinture, coloriage ... Pas de panique, une vidéo détaillée t'accompagne pas à pas, te montrant chaque étape et chaque objet à créer.

Laisse-toi guider et amuse-toi !



◆ Tu peux bien évidemment décorer selon tes goûts et ajouter d'autres éléments si tu es inspiré !

◆ N'hésite pas à mettre la vidéo en pause pour avancer à ton rythme !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



APPEL MANQUÉ

DÉFI :

Incarne un personnage qui laisse un long message vocal à quelqu'un qui ne répond pas au téléphone.

Commence avec le début de texte fourni, puis imagine et écris la suite de son monologue !



◆ Tu peux t'aider des questions fournies avec le texte pour être plus inspiré ! Mais surtout, interprète la scène à ta manière ! Ajoute un décor, filme la scène et crée d'autres versions si ça te plaît !

◆ À toi de laisser parler ton talent de scénariste et d'acteur aujourd'hui !



◆ Amuse-toi !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



MINI-JEUX !

DÉFI :

Prêt(e) à relever un défi qui mélange réflexion, fun et créativité ?

Plonge dans des planches de mini-jeux captivants sur des **thèmes variés** !

Le but ? Résoudre tous les défis, mais surtout, passer un bon moment. Alors, prêt(e) à te creuser les méninges et à t'amuser ?



Au programme : défis de lettres, culture générale, chiffres, anglais, petit bac, etc. Chaque jeu est une petite aventure qui stimule ta logique et ton esprit !



À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



GALERIE PHOTO

DÉFI :

Dessine un souvenir !

Ferme les yeux puis scroll (fais défiler) la galerie de ton téléphone, arrête-toi et pointe ton doigt sur l'écran. Rouvre les yeux et essaie de redessiner la photo sur laquelle tu es tombée !

Choisis le style artistique de ton choix : cartoon, minimaliste, caricature, etc.

Ton dessin n'a pas besoin d'être parfait, l'important est de passer un bon moment !

Attention pas de triche ! (même si la photo n'a pas de sens).

À TOI DE JOUER !

Aujourd'hui laisse le hasard décider ce que tu vas créer !



SILENCE, ÇA CRÉE !

DÉFI :

Imagine un film fictif (ou une série) et crée son affiche comme s'il existait vraiment.

Tu peux choisir de la dessiner ou de créer un montage photo !

Pour t'aider, un exemple que j'ai réalisé est à ta disposition : il contient les principaux éléments d'une affiche de film.



Tu n'as pas besoin de tout savoir sur ce film fictif, réfléchis simplement au genre que tu aimes et souhaites créer : policier, comédie, science fiction, action, animation, fantastique..

Quel message ou quelle ambiance veux-tu transmettre ?

Et...ACTION !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



"LA PLANCHA"

DÉFI :

Divise une feuille en 6 cases et dessine dans chaque case un petit dessin sur un thème précis :

1. Un moyen de transport (montgolfière, bateau, vélo...),
2. Un insecte ou petite créature (fourmi, papillon...),
3. Un instrument de musique (violon, flûte...),
4. Un sport (action de ce sport),
5. Une boisson (thé, jus...)
6. Un endroit encombré de désordre.

1	2	3
4	5	6

Tu peux t'aider d'images ou tutos sur internet pour te guider à dessiner ce que tu as en tête !

N'oublie pas : pas besoin d'être un pro du dessin ou de la peinture ! Laisse-toi simplement porter par l'envie de créer et amuse-toi à remplir ta feuille. L'important, c'est de te faire plaisir et de profiter du moment, peu importe le résultat !

À TOI DE JOUER !

Crée une planche de dessins uniques !



PREMIER DEGRÉ

DÉFI :

À toi de jouer avec les mots... au premier degré ! Tu as à ta disposition une [liste de 15 expressions françaises](#). Choisis au hasard un nombre entre 1 et 15, ou prends directement celle(s) qui t'inspirent le plus.

Le défi ? Dessine l'expression choisie au premier degré, c'est-à-dire telle qu'elle est écrite, comme si c'était une phrase banale.



- Exemple : « Avoir la tête dans les nuages » ? Et si on dessinait un personnage avec sa tête littéralement dans les nuages ?
- À toi d'imaginer chaque scène et de les matérialiser par un dessin ou un montage photo !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



AFFAIRE NON CLASSÉE

DÉFI :

DIFFICULTÉ : 🔥 🔥 🔥

Mystère et suspense ! Une enquête palpitante t'attend, avec des preuves, des photos et des indices à analyser.

Ta mission : découvrir qui est le coupable ! Fouille les moindres détails et démêle cette affaire... Seras-tu assez malin pour résoudre ce mystère ? À toi de jouer, détective !



Pssst : c'est un de mes défis préférés !



Entre soirée privée douteuse, invités mystérieux et vol de bijou, l'affaire "Aurasia" va te challenger !

À TOI DE JOUER !

Scanne ce QR Code afin d'accéder aux outils dont tu auras besoin !



DÉFIS CRÉATIFS



VERSOS DES CARTES



À imprimer 13 fois si tu souhaites mettre le verso sur l'ensemble des cartes !



DÉFIS CRÉATIFS



Mon Côté
HYPER-CRÉATIF



DÉFIS CRÉATIFS



Mon Côté
HYPER-CRÉATIF



DÉFIS CRÉATIFS



Mon Côté
HYPER-CRÉATIF



DÉFIS CRÉATIFS



Mon Côté
HYPER-CRÉATIF

