

# Les Défis

## > bien dans mon corps 😊

### Défi 1 : Dire bonjour 😊

Trouve 5 manières différentes de dire bonjour.

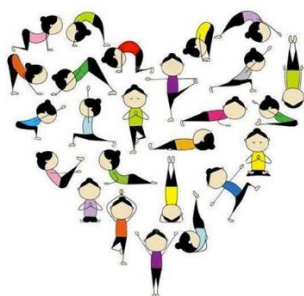
Attention, il ne doit pas y avoir de contact avec le visage et les paumes des mains de ton partenaire.



### Défi 2 : Ma séance de Yoga

Après avoir couru, dansé, sauté, joué dehors, ... ; tu peux te poser avec ta séance de yoga.

Tu trouveras les postures à réaliser dans les documents :  
« Ma séance de Yoga ».



Prends-soin de toi ! Réalise ces postures du mieux que tu peux, aujourd'hui !

### Défi 3 : Bowling

Récupère des bouteilles vides (environ 10), eau, gel douche par exemple. Décore les si tu veux pour en faire des quilles.



Trouve un ballon ou un objet qui roule.

➤ C'est parti pour un super bowling !

### Défi 4 : Le déménageur

En position, couché(e) sur le dos, attrape un objet (doudou, ballon, coussin, ...) avec tes 2 pieds et puis lève-les et dépose cet objet derrière ta tête. Ensuite tu peux essayer l'inverse, attrape l'objet derrière la tête et dépose le devant toi! Essaie avec 3 objets différents!!



### Défi 5 : Propreté 🍷

Quand tu te balades accompagné d'un adulte ramasse 10 déchets dans ton quartier.

Si tu en as envie, tu peux même en ramasser 20, voire 30...



**Quand tu as fini un défi ... Tu peux poster une photo dans le  
>> Trombinarium << que chacun puisse voir et te féliciter de ton exploit !**

Belle journée

Loïc, Steve, Jehanne et Vinciane 😊