

Les défis ont été créés par l'USEP AUVERGNE-RHONE-ALPES. Un grand merci à l'équipe. Vous trouverez le lien du [site régional](#) qui vous apportera des compléments :

JOURS	ACTIVITÉS (défis)	DUREE	ADAPTATIONS	LIEN SANTÉ (Attitude Santé cycle 3)
LUNDI matin	Défi tir au panier	10 à 20'	Penser à utiliser la réglette des émotions pour les défis	Comptine le souffle
LUNDI après midi	Défi tortue	10 à 20'		
MARDI matin	Défi cibles	10 à 20'		Les émotions de Pio et Pia
MARDI après midi	Défi miroir	10 à 20'		
MERCREDI matin	Défi bal des statues	10 à 20'		Comptine Habillement
MERCREDI après midi	Défi morpion pétanque	10 à 20'		
JEUDI matin	Défi figures enchainées	10 à 20'		Les états de Pio et Pia
JEUDI après midi	Défi pince à linge	10 à 20'		
VENDREDI matin	Défi échelle de coordination	10 à 20'		La réglette des émotions (plaisir, effort, progrès)
VENDREDI après midi	Défi les lettres	10 à 20'		
SAMEDI matin	La rencontre sportive en famille	20 à 30'		
SAMEDI après midi				

Lien pour télécharger tous les défis en un [seul document](#).