

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	<a href="#">La grande croix</a>	10 à 20'	Tracé à la craie dehors ou carrelage dedans	<a href="#">Différents types d'activités physiques</a>
LUNDI après midi	<a href="#">MémoMaison</a>	20 à 30'		
MARDI matin	<a href="#">Le Curling</a>	10 à 20'	Jetons en plastique ou capsules en métal	<a href="#">Je pratique une activité physique</a>
MARDI après midi	<a href="#">Les Chaises</a>	10 à 20'		
MERCREDI matin	<a href="#">L'Echelle de coordination</a>	20 à 30'		<a href="#">Mon temps de pratique quotidien</a>
MERCREDI après midi	<a href="#">Le Relais marche</a>	10 à 20'	A faire dehors	
JEUDI matin	<a href="#">Le Garçon de café</a>	10 à 20'		<a href="#">La rencontre USEP</a>
JEUDI après midi	<a href="#">La Flashmob</a>	20 à 30'		
VENDREDI matin	<a href="#">L'Escrime pincés à linge</a>	10 à 20'		<a href="#">Mes progrès sportifs</a>
VENDREDI après midi	<a href="#">Parcours Marche arrière</a>	10 à 20'		
SAMEDI matin	<a href="#">Le Morpion pétanque</a>	20 à 30'		<a href="#">Emotions et activité physique</a>
SAMEDI après midi	<a href="#">Le Ballon</a>	10 à 20'		

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