

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	LIENS SANTÉ OU CULTURE SPORTIVE
LUNDI matin	<a href="#">N°23 La danse du balai</a>	10 à 20'	<a href="#">Attitude santé</a>
LUNDI après midi	<a href="#">N°29 Multipasses</a>	10 à 20'	
MARDI matin	<a href="#">N°30 Le tri-maison</a>	20 à 30'	
MARDI après midi	<a href="#">N°60 saut à l'élastique</a>	10 à 20'	
MERCREDI matin	<a href="#">N°32 Les duels</a>	10 à 20'	
MERCREDI après midi	<a href="#">N°31 3 danses</a>	20 à 30'	
JEUDI matin	<a href="#">N°33 défis</a>	20 à 30'	<a href="#">Apprendre à bien respirer</a>
JEUDI après midi	<a href="#">N°35 Le gardien</a>	10 à 20'	
VENDREDI matin	<a href="#">N°37 La tête et les jambes</a>	10 à 20'	
VENDREDI après midi	<a href="#">N°36 Biathlon maison</a>	20 à 30'	
SAMEDI matin	<a href="#">N°38 Le fil d'Ariane</a>	10 à 20'	
SAMEDI après midi et DIMANCHE	<a href="#">N°39 Confin'Athlon</a>	40 à 60'	

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