

COCOTTE-SURPRISE

Découvrez des défis à réaliser avec vos amis ou les membres de votre famille!

COMMENT FABRIQUER LA COCOTTE EN PAPIER

1. Découper la cocotte en suivant les pointillés noirs.
2. Plier les 4 coins du carré vers l'extérieur en suivant les pointillés rouges.
3. Plier les 4 nouveaux coins du carré vers l'intérieur en suivant les pointillés verts.
4. Replier le carré en 2 dans les 2 sens afin de bien aplatir tous les plis.
5. Insérer les doigts dans les espaces qui apparaissent une fois la cocotte dépliée.

RÈGLES DU JEU

Pour jouer, demander à quelqu'un de mentionner un chiffre de 1 à 10. Avec les mains, actionner la cocotte en comptant les mouvements. Il ne reste plus qu'à choisir parmi les 4 images afin de découvrir le défi à réaliser.

Nomme 5 fruits ou légumes rouges.

Fais du jogging sur place pendant 30 sec.

Nomme 5 fruits ou légumes verts.

Fais 5 pompes (push-ups).

Fais deviner un fruit ou un légume à une autre personne.

Inspire par le nez en gonflant le ventre et expire doucement. Répète 3 fois.

Fais 10 sauts comme si tu sautais à la corde.

Raconte une blague ou une devinette.

Dessine un visage sur un fruit ou un légume.

Dessine un visage sur un légume ou un fruit.

Défi Santé



COCOTTE-SURPRISE

Découvrez des défis à réaliser avec vos amis ou les membres de votre famille!

COMMENT FABRIQUER LA COCOTTE EN PAPIER

1. Écrire 8 défis santé de son choix dans les cases.
2. Découper la cocotte en suivant les pointillés noirs.
3. Plier les 4 coins du carré vers l'extérieur en suivant les pointillés rouges.
4. Plier les 4 nouveaux coins du carré vers l'intérieur en suivant les pointillés verts.
5. Replier le carré en 2 dans les 2 sens afin de bien aplatir tous les plis.
6. Insérer les doigts dans les espaces qui apparaissent une fois la cocotte dépliée.

RÈGLES DU JEU

Pour jouer, demander à quelqu'un de mentionner un chiffre de 1 à 10. Avec les mains, actionner la cocotte en comptant les mouvements. Il ne reste plus qu'à choisir parmi les 4 images afin de découvrir le défi à réaliser.

