

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 apporte des compléments

	ACTIVITÉS	REMARQUES/ADAPTATIONS	DURÉE	LIEN SANTÉ	AUTRES LIENS
LUNDI matin	<a href="#">Défi n° 25 P'tit golf portes</a>		30 min ou +		
LUNDI après midi	<a href="#">Défi n°30 sauter à la corde</a>		20 min		
MARDI matin	<a href="#">Défi n°12 Escrime pinces</a>		20 min		
MARDI après midi	<a href="#">Défi n° 24 Black jack</a>		20 à 30 min		
MERCREDI matin	<a href="#">Défi n°11 Acrosport</a>	Attention au porteur. Pas d'appui au milieu du dos. Voir lien santé	30 min	<a href="#">Appuis acrosport en sécurité</a>	
MERCREDI après midi	<a href="#">Défi n°23 1-2-3 soleil</a>		30 min		
JEUDI matin	<a href="#">Défi n°6 Relais marche</a>		30 min ou +		
JEUDI après midi	<a href="#">Défi récré slalom en folie</a>	Les plots sont remplacés par des bouteilles en plastique.	20 à 30 min		
VENDREDI matin	<a href="#">Défi n°33 La marelle</a>		20 à 30 min		
VENDREDI après midi	<a href="#">Défi n° 34 Danse</a>		20 min		
SAMEDI matin	<a href="#">Défi n°35 Match</a>		30 min ou+		
SAMEDI après midi	<a href="#">Défi n°31 Balle au mur</a>		30 min ou +		

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