

Défi 10 - Vendredi 17/04

CAP OU PAS CAP ?

→ Cherche chez toi ces objets et rassemble-les sur une photo :

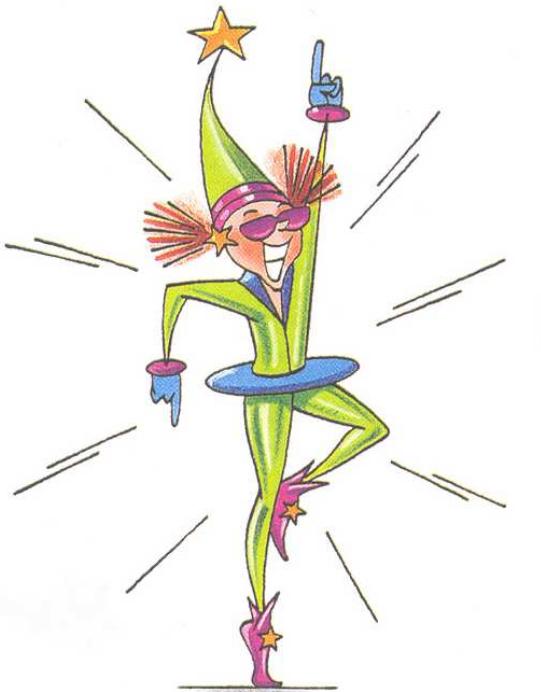
- un objet qui roule,
- quatre choses différentes vertes,
- un objet qui te rend heureux(-se),
- un fruit,
- un livre avec la 1^{ère} lettre de ton prénom dans le titre,
- cinq objets de la même couleur (au choix),
- trois chaussures différentes.



Défi 11 - Dimanche 19/04

CAP OU PAS CAP ?

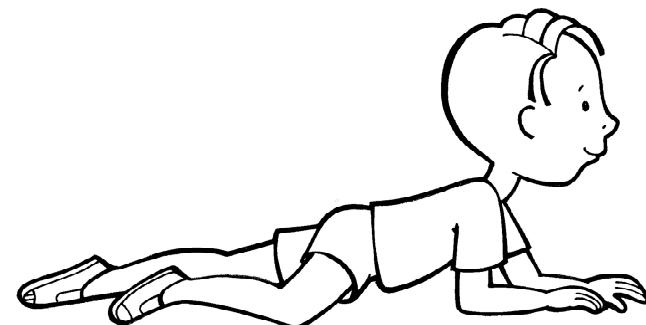
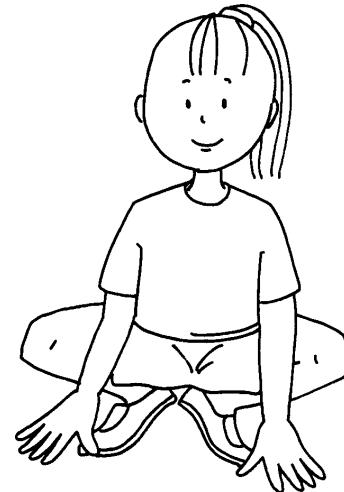
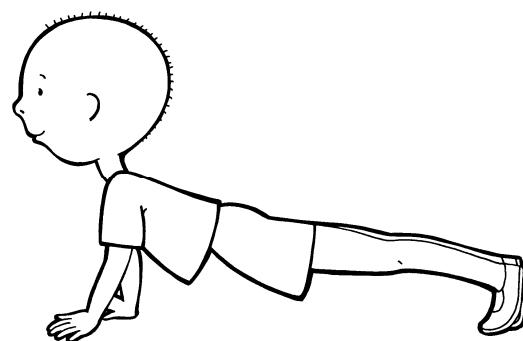
- 👉 Partage une chanson qui te met de bonne humeur ou qui te fait danser en ce moment.



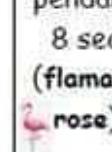
Défi 12 - Mardi 21/04

CAP OU PAS CAP ?

- Enchaîne les mouvements qui correspondent aux lettres de ton prénom.
- Le défi peut être réalisé en famille !



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de tasseoir 10 fois de suite (= squats)	Fais semblant de boxer pendant 10 sec	Rampe comme un crocodile	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté	Saute comme un kangourou pendant 10 sec	Cours comme un lapin pendant 8 sec	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois



N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.	Fais 5 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints en reculant	Roule	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé	Fais 5 tours sur toi-même	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Fais 10 pas chassés	Cours comme un zèbre pendant 10 sec



Défi 13 - Jeudi 23/04

CAP OU PAS CAP ?

→ Résous cette énigme et ces rébus :

→ Donne tes réponses vendredi à partir de 16h00 😊 !

I X

Tu as 9 en chiffre romain. Avec un seul trait, tu dois obtenir 6. Comment ?

1)



*nous,
???,
ils*

!

2)



j' r

1

fi .

*...
la
les*

p'



Défi 14 – Vendredi 24/04

CAP OU PAS CAP ?

- ☛ Saute le plus haut possible !
- ☛ Demande à un membre de ta famille de prendre une photo.

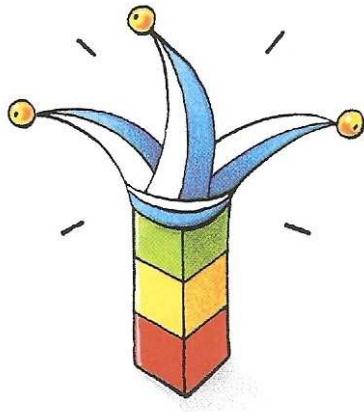


Défi 15 - Dimanche 26/04

CAP OU PAS CAP ?

- ☛ Allonge-toi sur le ventre avec tes mains dans le dos.
- ☛ Essaie de te relever SANS utiliser tes mains !
- ☛ Demande à un membre de ta famille de filmer tes exploits.





Défi 16 - Mardi 28/04

CAP OU PAS CAP ?

→ Créer un arc-en-ciel en suivant ces instructions :

Matériel: une bassine remplie d'eau, une feuille blanche (ou un mur blanc) et un miroir.

Etapes :

1. Mets la bassine près d'une fenêtre. Attends que le soleil éclaire la bassine.
2. Place le miroir dans l'eau et fais refléter la lumière sur une feuille ou sur un mur blanc. Il te faudra de la patience pour trouver la meilleure façon de placer le miroir et attendre que la surface de l'eau soit bien calme afin de créer l'arc-en-ciel.

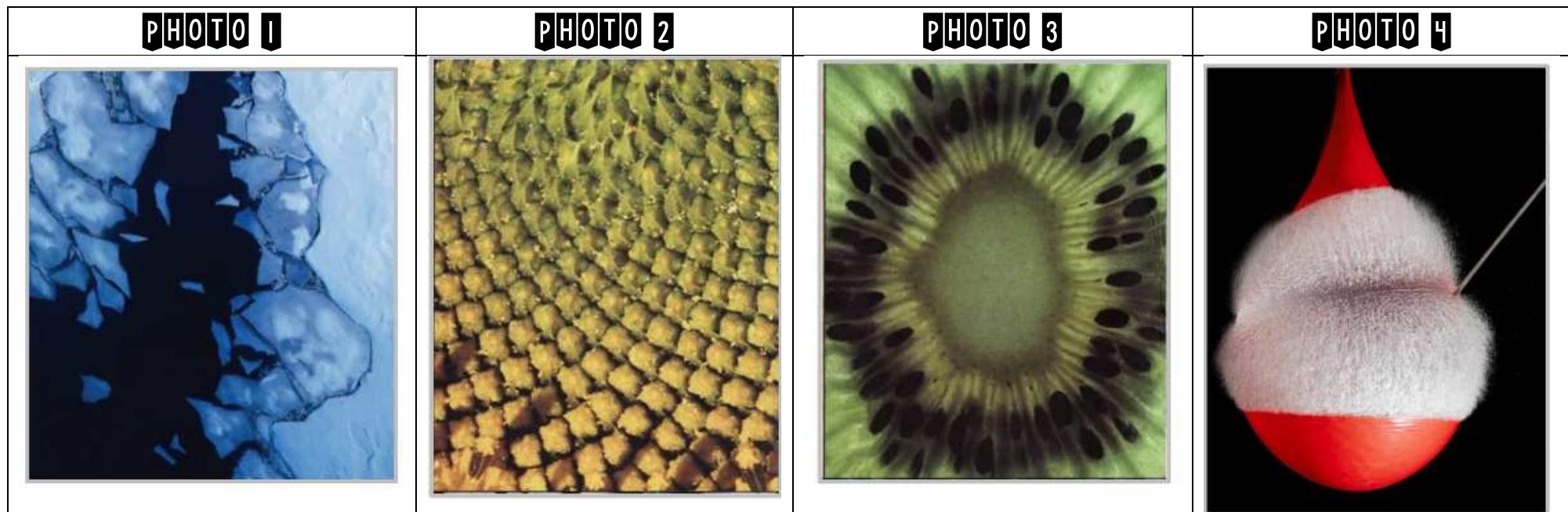
Explication: Dans la lumière blanche du soleil, il y a toutes les lumières de l'arc-en-ciel. Ces lumières changent de direction quand elles rentrent dans l'eau et quand elles sortent de l'eau. Les lumières s'écartent les unes des autres et ton œil peut alors les voir séparément. C'est cela qui provoque les effets colorés de l'arc-en-ciel.



Défi 17 - Jeudi 30/04

CAP OU PAS CAP ?

👉 Observe ces photos et retrouve ce que c'est...



👉 Les réponses seront données demain 😊 ! Bonne réflexion ...

Défi 18 - Vendredi 01/05

CAP OU PAS CAP ?

- ⇨ Réalise un de ces marque-pages.
- ⇨ Décore-le comme tu as envie !



Matériel :

* carrés de 10 cm sur 10 cm.



Etapes :

- Trouve d'autres modèles sur google en écrivant « origami marque-page » 😊.
- Tu peux aussi réaliser des animaux. Pour cela, recherche « origami animaux ».

