



DÉFI #1



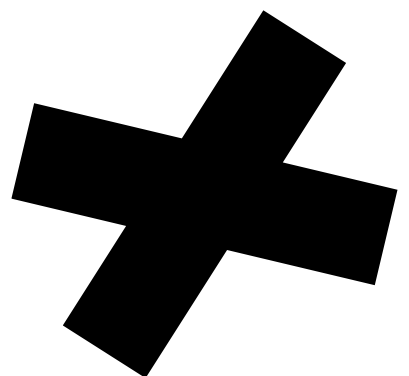
DÉFI #2



DÉFI #3



DÉFI #4



# À découper et à coller sur l'affiche Mon parcours HORS-PISTE, après chaque atelier

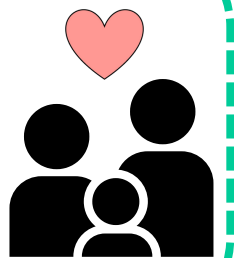
## DÉFI #1

DÉFI : Montre à tes  
parents comment  
faire la respiration  
bedon.



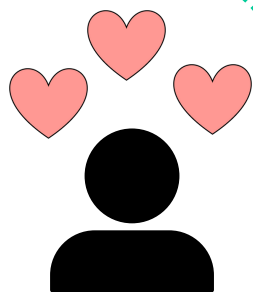
## DÉFI #2

DÉFI : Essaie de faire  
une activité qui te fait  
du bien avec tes  
parents.



## DÉFI #3

DÉFI : Trouve trois  
activités que tu  
aimes faire.



## DÉFI #4

DÉFI : Essaie  
d'aider un ami  
ou une amie qui  
en a besoin.

