



DÉFI #1



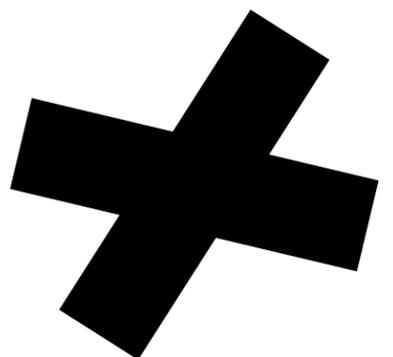
DÉFI #2



DÉFI #3



DÉFI #4



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

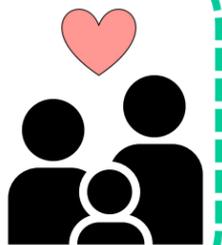
DÉFI #1

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



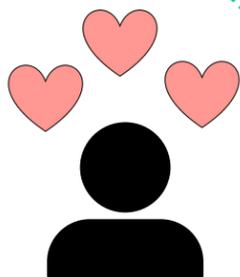
DÉFI #2

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.

