



# Adapter son sommeil à l'activité

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:



## DEFI TECHNIQUE : "RÉVEIL, EVEIL, SOMMEIL"

### 1/ Préparation :

- Identifier 3 zones

1. Zone "Questions"

2. Zone de "Tir"

3. 3 Buts (ou 3 cibles à atteindre)

> Si possible, indiquer sur une feuille "Eveil", "Sommeil", "Réveil" à côté des buts.



### 2/ Déroulement :

Chaque participant du défi se place dans la zone "Questions", ballon au pied.

A chaque question, se rendre en conduite de balle dans la zone de tir puis tirer dans la bonne cible pour répondre à la question.

### 3/ Attribution des points :

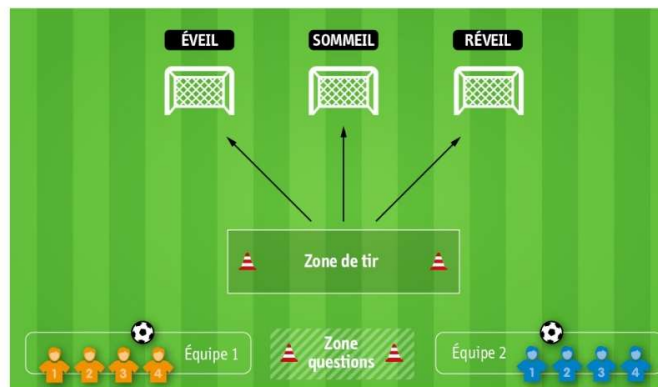
- 1 point : but non marqué

+ 1 point : but marqué

+ 3 point : but marqué dans le bon but



Conseils :  
Ajuster la distance en fonction de ton âge et de ton espace. Tu peux également rajouter un slalom et/ou de la motricité entre la zone "Questions" et la zone "Tir".



Les papas, les mamans, les frères et les soeurs à vos portables

Nous attendons vos vidéos avec impatience

Merci à tous et Prenez soin de vous



### QUESTIONS :

- Je sonne tous les matins
- Dououreux s'il est provoqué par un cauchemar
- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Je brise les rêves
- Je permets de mieux récupérer
- Je peux être léger ou profond
- Plus longue période de la journée
- Je me déroule de préférence de nuit
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Phase après le réveil
- Je dois rester en ....
- Je peux être sportif ou musical
- Je suis le théâtre des rêves
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux



01/12/2020