



## Construire un arc-en-ciel

Construis un arc-en-ciel avec des jouets ou des objets de la maison. Tu dois trouver sept couleurs différentes : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet (indigo, c'est un peu bleu foncé). Tu peux t'aider des modèles **page 2** . Tu peux aussi faire le coloriage des PS.



## Compter les syllabes de l'arc-en-ciel

Nomme chaque couleur en tapant dans tes mains pour savoir combien il y a de syllabes. Par exemple : vio-let, c'est 2 syllabes, rouge, c'est une syllabe.

Tu peux continuer avec les mots : soleil, pluie, nuage et arc-en-ciel.

Te souviens-tu de la chanson de l'arc-en -ciel ? Nous l'avons apprise l'an dernier quand nous sommes allés dans le Vercors. Tu peux la relire **page 3**.



## Yoga

Et pour finir, un peu de yoga ! A la fin du défi, tu peux cliquer sur le lien pour regarder la vidéo. Pour bien commencer, il faut être calme et détendu. Aujourd'hui, tu peux faire les deux premiers exercices, l'archer et la grenouille. Tu peux les refaire plusieurs fois si tu veux.



Pour faire ton arc-en-ciel,  
tu peux utiliser des jouets,



des bonbons,



des objets...



# L'arc-en-ciel



Quand se croisent le soleil et la pluie

Quand à l'horizon le soleil brille

Le hasard nous dévoile dans le ciel

Les 7 couleurs de l'arc-en-ciel !

Violet

Comme mon tablier

Indigo

Comme mon sac à dos

Bleu

Comme les beaux cheveux

Jaune

Comme un chapeau en cône

Orange

Comme mon visage d'ange

Rouge

Comme ma main qui bouge

Vert

Comme mon derrière !

Pierrot la lune

Montagne et Musique