



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**.



Graphisme

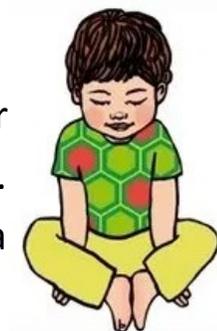
Colorie maintenant l'arc-en-ciel **page 3**.

Quand tu as fini, redis le nom de chaque couleur pour t'en souvenir.



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 faire plusieurs fois si tu veux.



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



des bonbons,



des objets...



