

Le Défi santé sauté

TU AIMES BOUGER ? TU AIMES BIEN MANGER ?
ALORS LE DÉFI SANTÉ SAUTÉ EST POUR TOI ! TOURNE LA PAGE →

Yo! Gars, Yo! Filles



santé
sauté

Ballet De Balais



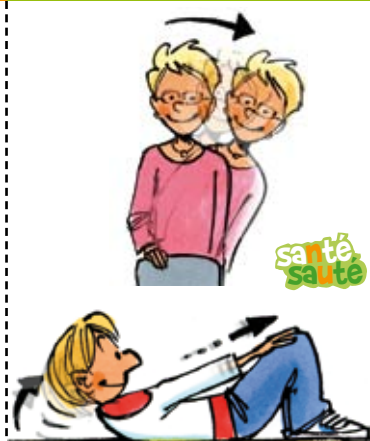
santé
sauté

Raisins givrés



santé
sauté

Dé sportif



santé
sauté

Pyramide jardinière



santé
sauté

concombre surprise



santé
sauté

cola santé sauté



santé
sauté

Défi kangourou



santé
sauté

Le Défi santé sauté

24 MINI-DÉFIS POUR BOUGER PLUS, MIEUX MANGER... ET RIGOLER!

Quoi faire? Découpe les 24 fiches-défis et place-les dans une boîte que tu garderas dans ta chambre. Chaque matin, pige une fiche. Tu as toute la journée pour faire l'activité demandée. Si c'est impossible de faire ce défi le jour même, reporte-le une semaine plus tard et pige un autre défi.

On en parle! Sur le blogue des Débrouillards www.lesdebrouillards.com/blogue, Caroline, Kim, Robert, Van et les autres racontent leurs défis du jour. Viens les lire et parle-nous toi aussi de ton défi santé sauté du jour.

À deux, c'est mieux. Plusieurs défis demandent la participation de tes amis ou de ta famille. À deux ou plus, c'est encore plus motivant!

Note ta progression. Sur notre site www.lesdebrouillards.com, il y a une liste des 24 défis, avec des cases à cocher. Imprime la liste et indique chaque défi réalisé.

On recommence. Si tu termines les 24 défis avant la fin du mois, refais tes préférés ou invente tes propres défis.

Merci aux familles Débrouillardes qui ont suggéré des défis ou qui les ont essayés ou commentés.

Suite le mois prochain avec 24 nouveaux défis!

Merci au gouvernement du Québec pour son appui

<p>Dé sportif</p> <p>Six fois dans la journée, lance un dé et fais l'activité reliée au chiffre obtenu:</p> <p>1 à 3: Couché sur le dos, pieds à plat et jambes repliées, redresse le haut de ton corps lentement en faisant glisser tes mains sur tes cuisses. Répète une dizaine de fois.</p> <p>4 à 6: Tiens un dossier de chaise avec ta main droite. Penche le tronc et la tête du côté gauche. Reste ainsi 30 secondes. Change de côté en gardant ton dos droit. Répète 3 fois.</p>	<p>Raisins givrés</p> <p>Aujourd'hui, remplace les friandises sucrées ou salées par des raisins givrés. Pour cela, il faut te préparer ce matin.</p> <p>C'est facile: lave des raisins verts, rouges ou noirs, assèche-les et place-les au congélateur. Ils seront prêts pour ta collation du soir.</p> <p>Variante: utilise tes raisins givrés pour refroidir ton jus de fruits ou ton eau, ou fais-en des brochettes colorées.</p>	<p>Ballet de Balais</p> <p>Place au spectacle: un ballet de balais!</p> <p>Choisis une musique rythmée que tu aimes et nettoie la maison tout en dansant avec ton balai ou ta vadrouille. Mets-y de la vigueur et du cœur, et danse (et nettoie!) pendant au moins 5 chansons!</p>	<p>Yo! Gars, Yo! Filles</p> <p>Aujourd'hui, expérimente la posture de l'arbre en yoga. Elle favorise la concentration et le calme.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Tiens-toi debout, jambes collées et mains en prière devant la poitrine. 2 Inspire en joignant tes mains au-dessus de ta tête, bras tendus. 3 Expire en ramenant tes mains en prière. 4 Inspire en plaçant un pied sur l'autre jambe, et en joignant tes mains au-dessus de ta tête. 5 Retiens ton souffle et garde la posture. 6 Expire en descendant jambe et mains, puis répète 5 fois les étapes 4, 5 et 6. 7 Recommence dix fois la séquence.
<p>Défi kangourou</p> <p>Sauter à la corde, c'est pas juste pour les boxeurs! Avec n'importe quelle corde, fais quatre séances de sauts aujourd'hui. Chaque séance dure cinq minutes (prends une pause quand tu es fatigué).</p> <p>Le savais-tu? Le record mondial est de 188 sauts en 30 secondes!</p>	<p>cola santé sauté</p> <p>Remplace une boisson gazeuse ou un jus par ton propre «cola santé sauté». C'est aussi bon, sinon meilleur! Dans un verre, mélange en parts égales jus de fruits (ananas, raisins, mangue, pomme, etc.) et eau minérale gazeuse.</p> <p>Voilà, c'est prêt, et ça contient beaucoup moins de sucre qu'une boisson gazeuse ou qu'un jus de fruit!</p>	<p>conComBre surprise</p> <p>Pour ton lunch, coupe un petit concombre en deux. Creuse l'intérieur. Mélange sa chair avec du thon ou des œufs, des oignons hachés, de la mayonnaise, un peu de poivre et tes épices favorites. Remplis les moitiés de concombre de ce mélange, et attache-les avec un brin de ciboulette ou de la ficelle.</p> <p>À l'heure du lunch, tu ne passeras pas inaperçu!</p>	<p>Pyramide jardinière</p> <p>Avec au moins trois légumes différents, construis une pyramide d'environ 10 cm de hauteur. Il n'y a pas de limite maximum, mais attention: tu dois manger ta pyramide dans la même journée!</p> <p>Voici une trempette facile pour accompagner ces légumes:</p> <p>1/4 de tasse de mayonnaise 1/4 de tasse de yogourt nature échalotes hachées (facultatif) épices (cari, ketchup ou herbes)</p>

Soupe super légumes



santé sauté

La Porte limBo



santé sauté

Vélo D'hiver



santé sauté

Pièces actives



santé sauté

Télé musclée



santé sauté

L'aliment Détesté



santé sauté

Ris, Rions, Riez



santé sauté

santé sauté

BOUGE DE LÀ !

La tour Eiffel



santé sauté

Ballon en suspension



santé sauté

Trois tours DU chapeau



santé sauté

Une, Deux... Une, Deux...



santé sauté

Festin De Pions



santé sauté

Croustilles De Pita



santé sauté

Inondation Dans la maison



santé sauté

santé sauté

MiAM ! MiAM !

Pièces actives

Aujourd'hui, chaque fois que tu entres dans une pièce, tu dois faire l'activité qui y est associée :

Salon: rends-toi à ta destination en **sautant**.

Cuisine: cours sur place pendant une minute en **levant les jambes** au maximum.

Salle de bain: tends tes bras sur le mur, fléchis-les et répète ces **push-ups debout** dix fois.

Chambre: déplace-toi sur **une seule jambe** pendant une minute.

Vélo D'hiver

Aujourd'hui tu fais du vélo à l'intérieur!

Couche-toi sur le dos, place tes cuisses à 90° par rapport au sol et pédale sur ton vélo imaginaire.

Ton objectif cycliste aujourd'hui: dix minutes réparties à différents moments de la journée. Sur ce total, fais deux minutes de vélo mollo, six minutes de vélo moyen, puis deux minutes de sprint. Imagine-toi à la fin d'une épreuve du Tour de France... et vas-y à fond la caisse!

La Porte limBo

Soirée de danse limbo!

Dans le cadrage de ta porte de chambre et celui de la salle de bain, suspends une corde dont une extrémité arrive à la hauteur de tes épaules. Tu peux la placer plus bas si tu es expert en limbo. Chaque fois que tu entreras ou que tu sortiras de ces pièces, cambre-toi pour éviter de toucher la corde (fais attention à ton dos!).

Fous rires garantis!

Soupe super légumes*

Ce soir, prépare une soupe. Dans une casserole, fais dorer **1 oignon émincé** dans un peu d'**huile**. Ajoute **2 tasses de bouillon de poulet** et **1 tasse de légumes coupés** (carottes, brocoli, courgettes, navet ou autre). Laisse mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonne avec un peu de **poivre** et des **épices**. Passe au mélangeur si tu le veux. Si c'est trop épais, ajoute du bouillon ou du lait... et régale ta famille!

*Requiert la présence d'un adulte.

Ris, Rions, Riez

Aujourd'hui, on rigole!

Après le souper, propose l'activité suivante. En famille, pendant une demi-heure, essayez de vous faire rire le plus longtemps possible.

Tout est permis: rire forcé, mimes, imitations, grimaces, chatouilles, blagues, alouette!

Tu verras: c'est relaxant et ça fait travailler les abdominaux!

BOUGE DE LÀ!

Aujourd'hui, ta mission est de concevoir un défi qui te fera bouger. Invente un jeu, une activité physique ou une chorégraphie. Fais aussi participer les membres de ta famille. Réalise ton défi et, surtout, viens nous le raconter sur le blogue des Débrouillards

www.lesdebrouillards.com/blogue

L'aliment Détesté

Aujourd'hui, ton défi est de surmonter l'une de tes réticences: **goûte à un aliment nutritif que tu ne manges pas habituellement***.

Pas besoin de le manger en entier, mais goûtes-y. Pour t'aider, tu peux essayer de le cuisiner ou de l'intégrer à d'autres aliments, à condition que son goût ne soit pas complètement masqué.

Allez, un peu de courage!

* Demande des suggestions à tes parents...

Télé musclée

Ce soir, apporte devant la télé deux boîtes de conserve de la même taille. À chaque pause publicitaire, empoigne ces haltères improvisés pour muscler tes bras.

Exercice 1: Coudes sur la taille, paumes vers le ciel, bras à l'horizontale, ramène les haltères vers ta poitrine puis vers tes pieds. Répète à ton rythme.

Exercice 2: Coudes sur les flancs, paumes vers l'avant, bras à la verticale, tends les bras au-dessus de ta tête et ramène-les. Répète.

Une, Deux... Une, Deux...

Après le souper, prends une marche avec au moins un membre de ta famille.

Faites cinq segments de 5 minutes chacun:

- marche normale
- marche rapide
- marche à reculons
- course légère
- marche normale

Ajoute des variations:

en gambadant, en sautant sur un pied ou, pour les as, la marche sur les mains!

Trois tours du chapeau

Une rondelle de hockey, deux bâtons*, un but: ce soir, tu déjoues ton père-gardien de but (ou un autre membre de ta famille). Lieu à ton choix: patinoire, cour d'école, entrée de garage... **Fin du match:** après **9 buts** (ou **30 minutes** si le gardien est aussi bon que Martin Brodeur).

*Si tu n'as pas de rondelle ou de bâton, utilise un ballon de soccer légèrement dégonflé.

Ballon en suspension

Prends un ballon gonflable, lance-le dans les airs et empêche-le de toucher le sol.

Utilise tes mains, pieds, tête, cuisses, hanches, même tes fesses*! Si vous êtes plusieurs, travaillez ensemble pour empêcher le ballon de toucher le sol. Si vous préférez la compétition, travaillez les uns contre les autres. Celui qui laisse le ballon toucher le sol perd. Une partie compte 50 rebonds.

*Trop facile? Essaie avec deux ballons!

La tour Eiffel

Monte **555 marches** aujourd'hui. Mais pas toutes en même temps: 25 marches par-ci, 40 marches par-là, du matin au soir! Note bien.

À la fin du jour, tu auras ainsi monté le tiers de la tour Eiffel (1 665 marches), à Paris.

Tu veux monter jusqu'en haut? Prends quelques jours.

MiAM! MiAM!

Aujourd'hui, ta mission est de concevoir un défi qui te fera manger quelque chose de bon pour la santé. Invente une recette, goûte un nouveau plat ou remplace un aliment sucré par un nouveau fruit. Au besoin, demande des suggestions à tes parents. Réalise ton défi et, surtout, viens nous le raconter sur le blogue des Débrouillards www.lesdebrouillards.com/blogue

Inondation dans la maison

Ce soir, les corridors sont inondés! Pour rester au sec, tu dois utiliser deux radeaux: **cartons ou feuilles 8 ½ X 11 pouces**. Place tes pieds sur un carton. Dépose l'autre carton devant toi avant d'y poser les pieds. Ensuite, récupère le carton derrière toi, place-le devant toi et marche sur lui. Continue ainsi, sans toucher «l'eau». Si tu entres dans une pièce, laisse tes radeaux à l'entrée puis réutilise-les en sortant.

Suggestion: fais participer ta famille!

Croustilles De Pita*

Au lieu de croustilles pleines de gras ou de sel, grignote des chips de pita** ce soir. C'est délicieux! Badigeonne un **pain pita** d'un mélange d'**huile d'olive** et d'**épices** (fines herbes, cari, ail ou autre). Coupe-le en pointes, puis fais-le dorer au four à 177 °C (350 °F) jusqu'à ce qu'il soit croustillant (5 à 10 minutes). **Avec tes parents, surveille-le bien pour éviter qu'il brûle.**

*Requiert la présence d'un adulte.

**Idéalement, un pain pita de blé entier.

Festin De Pions

Dépose une pellicule plastique sur un damier de 100 (ou 64) cases. **Remplace les pions du jeu de dames par des fruits frais ou secs** (raisins, tranches de kiwis, mangues, bananes, etc.) **et des noix** (pacanes, amandes, pistaches, etc.). Trouve-toi un adversaire et jouez une gourmande partie de dames: **à chaque prise de pion, le joueur mange le pion!**