



# Défi 30 jours

## Défi 30 jours

Pour chaque journée d'avril, faites 30 minutes d'activité ainsi qu'une des activités dans l'image. Après avoir complété l'activité, remplissez la boîte contenant l'exercice d'une couleur de ton choix.

Si vous voulez participer au défi 30 jours et vous n'avez pas d'imprimante?

J'ai une solution pour vous :

1. Va sur le site de la Fédération du sport francophone de l'Alberta (<http://lafsfa.ca>)
2. Fais une sauvegarde de l'image du défi 30 jours sur ton ordinateur en cliquant a droit sur ta souris (save image as / enregistrer image sous ou save as/ enregistrer sous)
3. Va sur internet chercher <https://canvaspaint.org/#local:cc0370ac1a99> ou <https://jspaint.app/#local:459e158b8c6db8>
4. Quand ta page internet est ouverte va sur edit et paste from pour aller chercher ton image/document mon-défi-30-jours.JPG
5. Tu choisis à gauche avec quoi tu veux mettre de la couleur et en bas à gauche tu choisis ta couleur.

Défi 30 jours: Quand tu auras fait 30 jours de 30 min d'activités, prends une photo et envoie ton dessin colorié [k.paterson@lafsfa.ca](mailto:k.paterson@lafsfa.ca) ou partage sur la page Facebook de la FSFA (<https://www.facebook.com/laFSFA/>) avec les #FSFAdefi30, #jebouge