



## GRAINES DE CHERCHEURS DE SANTÉ – CYCLE 2

### DÉFI 3 – ACTIVITÉ PHYSIQUE

### ET SOMMEIL

NOUS VOUS METTONS AU DÉFI D'EXPLIQUER :

- CE QU'EST L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- POURQUOI IL EST IMPORTANT DE DORMIR SUFFISAMMENT

*Nous vous proposons des ressources  
pour répondre à ces questions*

**DEVENEZ ACTEURS DE PRÉVENTION**

**EN PRODUISANT UN SUPPORT DE PRÉVENTION**

**(affiche, bande dessinée..)**

*Les productions seront mutualisées sur le site des défis*

Contacts : Formateurs départementaux Sciences Technologie EDD – D.S.D.E.N. 76

Philippe DELFORGE

[delforge.philippe@ac-rouen.fr](mailto:delforge.philippe@ac-rouen.fr)

Reynald ETIENNE

[reynald.etienne@ac-rouen.fr](mailto:reynald.etienne@ac-rouen.fr)

