

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Ariel !

Il est temps de se jeter à l'eau et d'apprendre de nouvelles techniques de natation inspirées par Ariel. L'aventure t'attend dans les eaux scintillantes.



### Étape 1 : La préparation !

Prépare ton maillot de bain préféré, une serviette, des lunettes de natation et trouve un objet amusant qui flotte.



### Étape 2 : A l'eau !

Demande à tes parents de t'emmener à la piscine. Assure-toi que tu es à l'aise dans l'eau et que tu as confiance en toi. Peux-tu nager 10 mètres ? Si oui, alors tu es prêt à y aller. Vérifie que tes parents sont avec toi. Enfile ton maillot de bain, il est temps de s'amuser et d'aller à l'eau !



### Étape 3 : Nager comme une sirène !

Nage pour te réchauffer et t'habituer à l'eau. Maintenant, tu peux faire ce que tu veux ! Peux-tu nager comme une sirène en gardant tes jambes collées ? Essaie de lancer ton jouet flottant ou ta balle au loin et d'aller la chercher. Imagine qu'il s'agit d'un trésor sous-marin perdu que tu dois récupérer dans les profondeurs d'Atlantica.

**Plus tu t'entraînes, plus tu t'améliores.**

**Tu pourrais même te faire pousser une queue de sirène!**

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

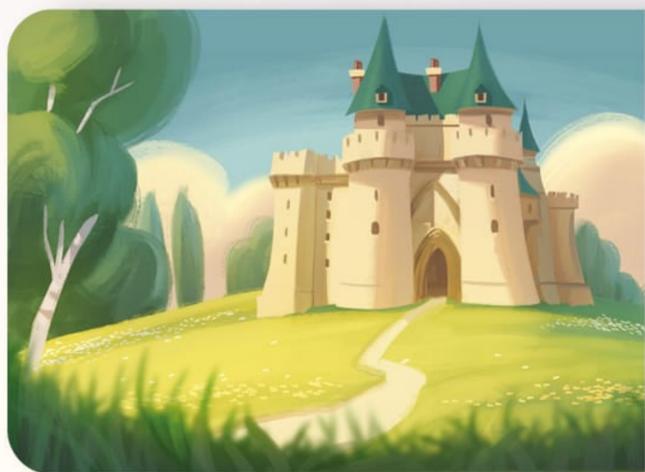
Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Aurore !

L'histoire est partout autour de nous ; pourquoi ne pas visiter un château ou un manoir à proximité pour découvrir la vie des vrais et princesses et princes ?



### Étape 1 : Planifier ton voyage.

Tu es sur le point d'embarquer pour une mini-aventure dans le passé. Demande à tes parents de t'aider à trouver le château ou le manoir le plus proche. Renseigne-toi le plus possible sur son histoire et sur les personnes qui y ont vécu. Habille-toi de ta tenue de prince ou de princesse préféré.e et c'est parti.



### Étape 2 : Explorer l'histoire.

Avec vos parents, promenez-vous dans les jardins et entre les murs de ce lieu ancien. Quels membres de la famille royale ou quel.les princes et princesses y ont vécu ? Imagine ce que tu aurais ressenti en te promenant dans ces lieux il y a si longtemps. Organise un pique-nique et écris une "journée dans la vie" d'un prince ou d'une princesse. Que faisait-il.elle au quotidien ? Comment jouait-il.elle ? Que mangeait-il.elle ?



### Étape 3 : Séance photo avec déguisement.

Une fois que tu as fini ta visite historique, il est temps de passer à la dernière étape. Demande à tes parents de prendre des photos super cool de toi posant devant le château dans ta déguisement de prince ou de princesse préféré. Tu pourras peut-être utiliser un filtre pour que tes photos aient l'air d'être plus anciennes. Envoie les photos à ta famille et à tes amis et raconte-leur ton voyage.

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Belle !

Si tu aimes les histoires magiques comme Belle, pourquoi ne pas créer ton propre journal de prince et princesse ? Remplis-le d'images amusantes, de croquis et écris même ta propre aventure .



### Étape 1 : Créer un journal intime !

Prends 5 à 10 feuilles de papier A4 vierge, et avec l'aide de tes parents, utilise des sachets de thé mouillés pour les tacher et leur donner un aspect vieilli. Une fois que les pages sont sèches, plie-les en deux et demande à tes parents de les agraffer ensemble, comme un livre. N'oublie pas d'écrire ton nom et "JOURNAL DE PRINCE" ou "JOURNAL DE PRINCESSE" sur la couverture, pour que tout le monde sache que c'est le tien. Utilise beaucoup de couleurs et de décorations pour qu'il ait l'air vraiment cool. Ouvre ton journal. La première page est celle de ton "quotidien". Qu'as-tu fait aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui ? Qu'as-tu mangé ?



### Étape 2 : Place au dessin.

Il est temps de dessiner et de gribouiller ! Dessine ta princesse préférée, mets en scène tes parents ou ton animal de compagnie, ou encore dessine un grand château avec tous tes personnages Disney préférés.



### Étape 3 : Il était une fois...

Tu veux écrire ou dessiner ta propre aventure ? Commence par "Il était une fois..." et le reste ne dépend que de toi.

Serait-ce toi, en tant que prince ou princesse, qui visites un pays magique ?  
Serait-ce toi et ton/ta meilleur.e ami.e qui vous envolent sur un tapis volant ?  
Remplis ton journal avec tout ce que tu peux imaginer !

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Cendrillon !

Un rêve est un vœu que votre cœur fait ! Crée ton propre bal et danse comme Cendrillon. Organise ton propre goûter et amuse-toi avec tes jouets !



### Étape 1 : S'habiller et mettre la table.

Habile-toi de ton plus bel habit de prince ou de princesse, prêt.e pour la fête. Choisis un endroit sympa pour mettre ta table et pose des tasses à thé, des assiettes et quelques décorations de fête. Avec tes parents, tu peux préparer des boissons, des sandwichs et des snacks pour tes invités.



### Étape 2 : Inviter les jouets.

Il est temps que la fête commence ! Place tous tes jouets en position pour la fête et laisse tout le monde se mettre à l'aise. Tu peux même demander à tes parents de mettre ta musique préférée. Veille à ce que tout le monde ait une boisson et quelque chose à manger.



### Étape 3 : Élaborer un programme de danse.

Le dîner est servi ! Il est temps de commencer à danser. Choisis ton morceau préféré et prépare un numéro de danse super cool que tes adultes pourront regarder.

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Jasmine !

Va au-delà des murs du palais et découvre un tout nouveau monde inspiré par la princesse Jasmine. Avec tes parents, pars à l'aventure dans un endroit où tu n'es jamais allé.



### Étape 1 : Élaborer un plan !

Es-tu déjà allé en centre-ville ? Dans un musée ? As-tu essayé l'escalade en salle ? Y a-t-il un parc local ou un zoo que tu n'as jamais visité ? Assieds-toi avec tes parents et élabore un plan d'aventure. Il peut s'agir d'une simple excursion proche de chez toi ou de quelque chose de plus éloigné, à condition que tu n'y sois jamais allé auparavant.



### Étape 2 : Quoi de neuf ?

Qu'est-ce que tu peux voir ? Qu'est-ce qui t'a surpris ? Quel a été ton moment préféré de la journée ? As-tu mangé quelque chose de bon pendant que tu étais là ? Rassemble autant d'objets que possible pour te rappeler de toutes les activités que tu as faites. Par exemple : une feuille, un emballage de nourriture, un billet de voyage. Tu vas devoir faire preuve de créativité une fois rentré à la maison.



### Étape 3 : Créer un collage.

Assieds-toi avec tes parents à la fin de la journée et fais un joli collage que tu pourras conserver. Tu as peut-être les talons des billets de l'endroit que tu as visité, une fleur que tu as trouvée, une photo des activités que tu as faites. Demande à tes parents de l'afficher sur le mur de ta chambre pour que tu en gardes un souvenir impérissable !

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Complétez ce défi avec Mérida !

Pars à l'aventure comme Mérida ! Enfourche ta trottinette, ta planche à roulettes ou ton vélo et pars à l'aventure. Des aventures attendent les plus courageux !



### Étape 1 : Préparer son cheval.

Assure-toi que ton "cheval" (vélo, trottinette, skateboard, etc.) est prêt pour l'aventure. Les pneus sont-ils gonflés ? Est-il propre ? As-tu mis tes jouets dans le panier ou dans un sac pour qu'ils t'accompagnent ? Avant de partir, fais un bilan d'entretien avec tes parents.



### Étape 2 : Vérifier la sécurité.

Assure-toi d'avoir ton casque, peut-être même des genouillères et de bonnes chaussures ou bottes. Décide avec tes parents de l'endroit où tu vas. Allez-vous faire les courses, vous promener dans un parc ou aller un peu plus loin ? Assurez-vous que le temps est au rendez-vous et que vous avez suffisamment d'eau et d'en-cas pour votre voyage. Les aventures donnent soif !



### Étape 3 : Partir au galop.

Lorsque ta destination est planifiée, tu peux vraiment commencer à t'amuser. Avec tes parents, planifie les endroits où tu t'arrêteras pour faire une pause et te rafraîchir. Imaginez que vous êtes sur un grand cheval galopant à travers la campagne dans une aventure comme celle de Mérida. Entraîne-toi à prendre des virages, à ralentir et à accélérer, à faire le bruit des sabots au galop.

**Ton aventure t'attend !**

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Vaiana !

Fabrique une maquette de bateau avec des objets de la maison et essaie de la faire flotter. Comme Vaiana, si ça ne marche pas, essaie encore ! Développe ta curiosité, apprends de tes erreurs et pars à l'aventure !



### Étape 1 : Trouver du matériel

Il n'y a qu'une seule règle. Est-ce que ça peut flotter ? Fais le tour de la maison ou du jardin avec tes parents. Tu peux utiliser des brindilles, des bâtons de glaces et des boîtes d'œufs. Trouve d'autres objets sympas pour décorer ton bateau et le mettre en état de naviguer.



### Étape 2 : Construire le bateau !

Tu peux utiliser de la ficelle, du ruban adhésif ou de la colle pour tout assembler. Demande à tes parents de t'aider pour les parties les plus délicates et assure-toi que tout est bien fixé et prêt pour un vrai voyage en mer.



### Étape 3 : Lever les voiles.

Tu es prêt à prendre le large. Avec tes parents, remplis un bain ou pars en exploration en dehors de ta maison pour trouver un petit plan d'eau. Vois si ton bateau fonctionne et n'oublie pas de le récupérer après le voyage !

Combien de temps flotte-t-il ? Quelle distance parcourt-il ?

Tu peux même défier un ami ou un membre de ta famille dans une course de bateaux Vaiana ?

Peux-tu l'améliorer en lui ajoutant une petite voile pour qu'il soit propulsé par les vents ?

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Complétez ce défi avec Mulan !

Qui n'aimerait pas avoir un acolyte comme Mushu ? Fabrique une marionnette chaussette dragon et apprend l'art des ombres chinoises pour monter un spectacle inspiré de Mulan.



### Étape 1 : Fabriquer son dragon !

Discute avec tes parents de ce que tu peux utiliser. Prends une vieille chaussette pour commencer. Avec l'aide d'un adulte, tu peux coudre des yeux et des oreilles en feutre, tu peux coller du carton et des rouleaux de papier toilette pour faire des ailes et même du papier de soie pour représenter le feu que crache le dragon par sa bouche.



### Étape 2 : C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

Une fois ta marionnette chaussette terminée, demande à tes parents d'éclairer un mur uni avec une lampe. Entraîne-toi à bouger ta main, à cracher du feu et même à la faire parler, comme Mushu. Tu peux lui faire faire tout ce que tu veux !



### Step 3: The show is on!

Déguise-toi en Mulan et enfile sur ta main ta marionnette de Mushu. Tu peux utiliser du carton pour découper des arbres, un criquet Cri-Kee ou un personnage de Li Shang pour agrémenter le spectacle. Vous partez tous les deux à l'aventure dans les anciennes terres de Chine ou vous pouvez peut-être chanter une de ses chansons ? Invite tes parents à regarder ton spectacle; ils pourraient même le filmer pour que vous puissiez le partager avec les amis et la famille qui n'ont pas pu y assister. Que le spectacle commence !

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Pocahontas !

Qu'y a-t-il au détour d'une rivière ? Fais une promenade dans la nature et vois combien de créatures tu peux repérer. Comme Pocahontas, sors en plein air et profite de la nature.



### Étape 1 : Préparer ton sac !

Avec tes parents, choisis un parc ou une forêt locale. Préparez des boissons et des en-cas et mettez de bonnes chaussures de marche pour pouvoir vous faufiler dans les sous-bois et emprunter des sentiers et des chemins de randonnée passionnants. Que l'aventure dans la vie sauvage commence !



### Étape 2 : Observer ce qui t'entoure.

Lève les yeux ! Peux-tu voir des oiseaux ? Entends-tu leur chant ? Essaie de le copier. Sur le sol de la forêt, tu pourras peut-être apercevoir un écureuil ou un autre ami à fourrure. Essaie de soulever des pierres et des branches pour trouver d'amusantes bestioles rampantes et cueille une fleur sauvage ou une feuille pour la ramener à la maison.



### Étape 3 : Créez un journal de la vie sauvage.

Une fois rentré chez toi, tiens un journal de la faune et de la flore. Pense à tous les animaux que tu as vus. Dessine des images et presse les fleurs et les plantes entre les pages pour créer des motifs sympas.

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Raiponce !

Observer les étoiles permet de découvrir un nouveau monde d'étoiles, de planètes et de galaxies. Comme Raiponce, prends un moment pour observer le ciel une fois la nuit tombée.



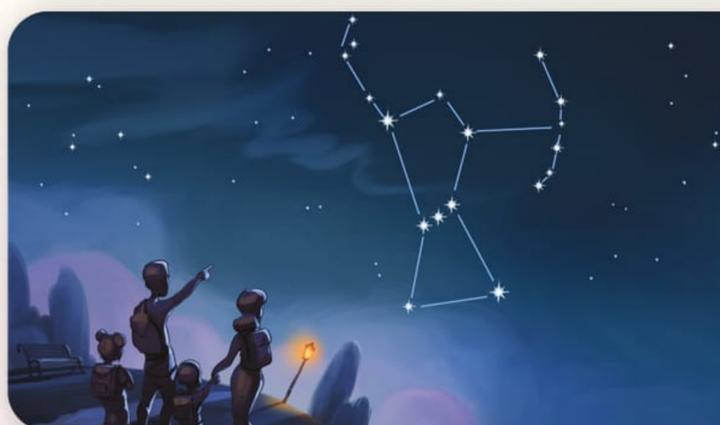
### Étape 1 : Faire ses valises !

Embarque pour une mini-aventure. Prépare-toi avec tes parents en emportant une couverture et une gourde de ta boisson préférée.



### Étape 2 : Trouver l'endroit idéal !

Avec l'aide de tes parents, trouve un endroit proche de chez toi : un parc, un champ ou un jardin. Idéalement un endroit avec un ciel dégagé afin de voir le plus d'étoiles.



### Étape 3 : Trouver l'étoile la plus brillante.

Une fois que vous avez trouvé l'endroit idéal, penchez la tête en arrière et regardez le ciel. Que voyez-vous ?

Plus tu restes longtemps dehors, mieux tu verras le ciel, car tes yeux s'habituent à l'obscurité.

### Que voyez-vous ?

- ☆ L'étoile la plus brillante s'appelle Sirius. Elle est très proche de la constellation d'Orion. Peux-tu la voir ?
- ☆ Regarde attentivement pour ne pas manquer les étoiles filantes ou même les planètes. Elles brillent toutes dans le ciel.
- ☆ De quelle couleur sont les étoiles ? Certaines sont blanches et brillantes, d'autres sont oranges. Une étoile rougeâtre pourrait être la planète Mars.

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Complète ce défi avec Blanche-Neige !

Pourquoi les animaux aiment-ils tant Blanche-Neige ? Apprends quelques conseils amusants pour prendre soin de tes animaux de compagnie ou pour rendre ton environnement super accueillant pour la faune qui t'entoure.



### Étape 1 : Fabriquer un lit de princesse pour ton animal de compagnie.

Tu as un animal de compagnie ou tu connais quelqu'un qui en a un ? Avec la permission de tes parents, fabrique un lit de princesse douillet pour qu'il puisse s'y reposer. Tu peux utiliser des coussins, des couvertures ou si l'animal est plus petit, du papier de soie et de la paille. Décore-le dans le style de ta princesse Disney préférée avec des images et des peluches.



### Étape 2 : Créer un parc à insectes.

Crée un petit endroit dans ton jardin pour attirer toutes sortes d'insectes sympas. Mets-y de l'eau, des brindilles et des feuilles pour le rendre plus confortable et même des restes de fruits pour un repas juteux. Tu peux attirer des coccinelles et des papillons grâce à ta cantine pour animaux sauvages.



### Étape 3 : La mangeoire à oiseaux, c'est génial !

Fabrique une mangeoire simple à l'aide d'un vieux bol ou d'une vieille assiette. Laisse-y des fruits et des noix dans le jardin ou sur un rebord de fenêtre et observe qui vient y manger. Il y a beaucoup d'oiseaux intéressants, d'écureuils et d'autres petits animaux à fourrure qui seront toujours heureux d'avoir un petit repas.

Pourquoi ne pas dresser une liste de tous les animaux sauvages ou types d'oiseaux que tu vois et même les dessiner ?

RELEVEZ  
LES 12 DÉFIS DE PRINCESSES

FIND YOUR  
WONDER



Disney  
PRINCESSE

©Disney

Disney  
100

# APPEL À TOUTES LES PRINCESSES



## Relevez ce défi avec Tiana !

Deviens un vrai petit pâtissier et organise ta propre vente de gâteaux pour tes amis et ta famille.



### Étape 1 : C'est l'heure de cuisiner !

Pourquoi ne pas préparer des gâteaux avec tes parents ? Nous te proposons de faire des gâteaux à l'avoine avec 3 ingrédients. Tout ce dont tu as besoin, c'est d'une banane écrasée, de flocons d'avoine et de beurre de cacahuète. Écrase ta banane dans un bol, ajoute les autres ingrédients et mélange-les pour obtenir une pâte. Sépare la pâte en portions de la taille d'un biscuit, mets les portions sur une plaque de cuisson et demande à tes parents de les mettre au four pendant 25 minutes à 180°C. Laisse-les refroidir et ajoute quelques décorations pour attirer l'attention.



### Étape 2 : Préparer la séance de dégustation

Avec tes parents, prépare la table pour faire goûter tes gâteaux à tous tes convives. La présentation est essentielle ! N'oublie pas d'embellir la table avec des décorations telles que des dessins, des fleurs ou tes figurines préférées. Tu peux même te déguiser en prince ou en princesse.



### Étape 3 : Profiter avec tes invités

La table est mise ! Il ne te reste plus qu'à passer un bon moment avec ta famille, tes amis ou tes voisins.

N'oublie pas de prendre une photo avec tous tes invités pour garder un souvenir.

Laisse parler tes talents de pâtissier et amuse toi !