

« Apprends à te connaître ! »  
 Découpe le contour des 2 documents, indique par les ciseaux. Puis pile-les en deux sur leur longueur. Ensuite colle l'onglet, en le faisant un peu rentrer sous l'autre document. Colle les 2 faces ensemble et pile chaque partie pour obtenir un accordéon. Tu peux enfin répondre aux questions pour connaître ton profil, alors à toi de jouer... !

special garçon

Pour réussir ma journée,  
je ne rate pas  
mon petit déjeuner !



**Apprends à te connaître !**  
 Pour chaque question, choisis la réponse qui te correspond le mieux, et relève son symbole (carré, losange, rond, triangle).

Décompte tes symboles et découvre ton profil...

Helloggys®

**Le champion**: tu adores le sport, l'entraînement et la compétition. Tu pratiques plusieurs activités sportives par semaine. Tu as bien compris que ta forme physique et tes progrès passent aussi par la qualité de tes repas. Et surtout qu'une bonne journée pleine d'énergie commence avec un petit déjeuner équilibré.  
 En plus, tu y prends vraiment du plaisir !

**Le dynamique**: tu as besoin de bouger, d'être dehors à courir, faire du roller, du skate ou du foot, mais selon tes règles. Tu es toujours pressé. Tu préfères dévorer ton petit déjeuner sur le chemin de l'école.  
 Tu as l'impression que manger à table est une perte de temps qui t'empêche de faire autre chose. Mais tu sais aussi que c'est important et tu essaies de t'y tenir. Sans oublier que le petit déjeuner est le coup d'envoi d'une journée animée !

**Le créatif**: tu inventes plein de choses, tu es toujours plongé dans un démontage ou une expérience qui demande toute ton attention. Tu ne vois plus le temps passer. Mais quand tu y penses, tu apprécies particulièrement le petit déjeuner, qui te permet de remettre en ordre tes idées, de bien préparer ta journée. N'oublie pas de pratiquer un peu d'activité physique dans toutes tes expériences, il y a toujours moyen d'inventer et de bouger !

**Le cool**: tu aimes rêver, lire ou t'évader devant la télé, écouter ton baladeur, surfer sur Internet. Tu as besoin de prendre ton temps, tu n'es pas du matin. Tu aimes bien grignoter. Tu oublies parfois ce que tu es en train de chercher, parce que chemin faisant, tu as vu quelque chose d'intéressant. Tu ne sais plus si tu as pris un vrai petit déjeuner. Tu devrais y faire plus attention, pour être certain de bien démarrer ta journée. En ajoutant aussi quelques activités physiques, qui peuvent prendre des formes étonnantes et distrayantes !

Le matin, quand tu te lèves

Tu restes au lit le plus longtemps possible.

Tu penses à ta prochaine épreuve sportive et aux conseils de ton entraîneur sur ta préparation et tes menus.

Tu te précipites pour t'habiller et vite aller retrouver tes amis dans la cour de récré.

Tu récapitules ton emploi du temps de la journée et penses à ton expérience du jour.

Tes traits de caractère

Tu es patient. Quand tu es concentré sur un projet, rien ne saurait te distraire.

Tu n'aimes pas trop sortir, tu préfères t'évader en étant bien confortable à la maison.

Tu aimes les défis, surmonter les obstacles. Tu as envie d'être le premier.

Tu as besoin que ça bouge. Tu aimes les activités dynamiques : le foot, le roller, le VTT.

Tes occupations favorites

Tu n'aimes pas être enfermé, tu as besoin de passer du temps dehors.

Tu es curieux, tu aimes monter ou démonter des objets, tenter toutes sortes d'expériences.

Tu préfères rester tranquille devant tes séries favorites à la télé.

Tu pratiques régulièrement plusieurs activités sportives.

Pour réussir ma journée, je ne rate pas mon petit déjeuner !





### Tes héros préférés

- Les candidats de la Nouvelle Star ou de la Star Ac', tu aimerais pouvoir chanter comme eux !
- ◇ Les héros de tes séries préférées, que tu retrouves aussi sur Internet.
- △ Les hommes qui relèvent des défis : explorateurs, navigateurs, spéléologues...
- Des sportifs, évidemment !

### Tes loisirs en famille

- Tu aimes essayer des nouveaux trucs comme le surf, le canoë ; et puis essayer tous ensemble, c'est plus amusant...
- ◇ Tu aimes découvrir un nouvel endroit avec toute ta famille.
- Tu adores montrer tes exploits et tes dernières cabrioles à ta famille.
- △ Tu aimes partir en famille en randonnée, mais plutôt à vélo qu'à pied !

### Le repas idéal

- △ Un pique-nique, bien mérité après avoir longtemps cherché le meilleur endroit pour s'installer.
- Au fast-food, parce que c'est la récompense et que l'on mange avec les doigts !
- Un repas que tu as pu composer toi-même avec les plats que tu préfères.
- ◇ Une fête de famille, parce que l'on est tous réunis, mais à condition que cela ne dure pas trop longtemps !

- △ Avec ton voisin, tu forces t'éclater dehors dès qu'il fait assez beau.
- Tu aimes faire du sport avec tes copains, te dépasser avec eux.
- ◇ Tu aimes bien parler avec ton meilleur ami de ta série préférée, de ta dernière lecture ou de tes sites favoris sur internet.
- Ton meilleur copain, c'est celui qui a toujours comme toi plein d'idées de jeux, de bricolages rigolos.

### Tes amis

- ◇ Tu en profites pour échanger avec tes camarades : billes, cartes, ... Pour compléter ta collection.
- Tu inventes un nouveau jeu et tu le testes tout de suite auprès de tes amis.
- △ Tu profites de la récré pour te dépenser à fond, c'est trop dur de rester assis si longtemps en classe.
- Tu parles de tes derniers exploits avec les camarades qui ont les mêmes passions que toi.

### Pendant la récréation

- Tu prends du plaisir à ce repas qui te permet de faire le plein d'énergie pour bien commencer une journée active.
- ◇ Tu relis le dos du paquet de céréales pour la 10<sup>ème</sup> fois depuis qu'il est entamé, en laissant les céréales ramollir dans le bol.
- △ Tu emportes ton petit déjeuner sur le chemin de l'école.
- Tu installes en équilibre ton bol de céréales, ta petite cuillère et ton verre.

### Le moment du petit déjeuner



ONGLET À COLLER À L'AUTRE FEUILLE

