

Défi 30 jours

DÉBUTANT



☐ 1 Nomme ton congé préféré	☐ 2 Dis ton numéro de téléphone à voix haute	☐ 3 Fais une liste d'achats	☐ 4 Lis les sous-titres d'une vidéo de Mauril	☐ 5 Change la langue d'affichage de ton téléphone
☐ 6 Lis un menu de restaurant	☐ 7 Visionne le Tik Tok le plus récent de Mauril	☐ 8 Décris une pièce de ta maison	☐ 9 Demande ton chemin à quelqu'un	☐ 10 Nomme 5 objets qui t'entourent au quotidien
☐ 11 Nomme les ingrédients de ton plat préféré	☐ 12 Fais la liste de 3 tâches que tu fais au travail	☐ 13 Au magasin, lis le prix de 3 articles	☐ 14 Décris ta routine du matin	☐ 15 Trouve ton contenu préféré dans la section <i>Explore</i>
☐ 16 Parle de ton sport préféré	☐ 17 Discute avec un ami par texto	☐ 18 Nomme tes 3 activités préférées en vacances	☐ 19 Écris la météo de demain	☐ 20 Nomme les tâches ménagères que tu détestes faire
☐ 21 Demande l'heure à quelqu'un	☐ 22 Écris le nom de 4 produits que tu recycles	☐ 23 Décris Mauril à un ami	☐ 24 Lis une courte bande dessinée	☐ 25 Écris une carte de souhaits
☐ 26 Décris le plat préféré de ton enfance	☐ 27 Nomme 3 choses que tu vois par la fenêtre	☐ 28 Décris une journée normale pour toi	☐ 29 Écris 5 nouveaux mots appris avec Mauril	☐ 30 Lis le mode d'emploi d'un produit

Défi 30 jours

INTERMÉDIAIRE



☐ 1 Explique ce que tu penses de l'hiver	☐ 2 Nomme la date et l'heure à voix haute	☐ 3 Commande un café	☐ 4 Décris l'endroit où tu travailles	☐ 5 Identifie 5 objets dans ton salon avec des notes autocollantes
☐ 6 Écris le refrain d'une chanson	☐ 7 Décris l'endroit où tu as rencontré ton meilleur ami	☐ 8 Fais 3 unités Mauril de suite	☐ 9 Résume le dernier film que tu as regardé	☐ 10 Lis la description de ton emploi
☐ 11 Envoie un message vocal à un ami	☐ 12 Écoute une émission de télé avec les sous-titres	☐ 13 Visionne le Tik Tok le plus récent de Mauril	☐ 14 Recommande une série télé à un ami	☐ 15 Décris ton animal préféré
☐ 16 Lis à propos d'une attraction locale	☐ 17 Parle à quelqu'un d'une de tes aptitudes professionnelles	☐ 18 Résume une vidéo que tu as vue sur Mauril	☐ 19 Décris ton jeu d'enfance préféré	☐ 20 Explique les règles de ton sport préféré
☐ 21 Suis un nouveau compte Instagram	☐ 22 Décris ton look préféré	☐ 23 Compose une phrase avec les mots tirés de Mauril	☐ 24 Fais un court résumé du dernier livre que tu as lu	☐ 25 Lis un article
☐ 26 Écoute un tutoriel sur YouTube	☐ 27 Décris les plats de ton repas de rêve	☐ 28 Décris une journée parfaite	☐ 29 Écoute une chanson pour trouver de nouveaux mots	☐ 30 Prépare un repas en expliquant la recette à voix haute

Défi 30 jours

AVANCÉ



☐ 1 Compare le meilleur et le pire cadeau que tu as reçus	☐ 2 Lis un article sur un sujet qui t'intéresse	☐ 3 Choisis un mot et trouve des synonymes	☐ 4 Décris en détail l'endroit où tu travailles	☐ 5 Écoute une chanson et écris les paroles d'un couplet
☐ 6 Lis ton horoscope	☐ 7 Visionne le Tik Tok le plus récent de Mauril	☐ 8 Trouve un partenaire de conversation	☐ 9 Appelle au restaurant pour faire une réservation	☐ 10 Écris une critique du dernier film que tu as vu
☐ 11 Lis les sous-titres d'une vidéo de Mauril	☐ 12 Décris les étapes de ta routine du matin	☐ 13 Lis un article d'actualité et note 3 nouveaux mots	☐ 14 Écoute un nouveau balado	☐ 15 Invente une conversation entre 2 personnes
☐ 16 Compare 2 vidéos que tu as regardées sur Mauril	☐ 17 Lis 3 offres d'emploi qui t'intéressent	☐ 18 Écoute un film et raconte l'intrigue	☐ 19 Lis les évaluations d'un produit que tu veux acheter	☐ 20 Décris en détail ta ville préférée
☐ 21 Raconte la chose la plus épouvantable que tu as faite	☐ 22 Trouve ton contenu préféré dans la section <i>Explore</i>	☐ 23 Prépare un budget et dis les montants à voix haute	☐ 24 Parle d'une situation catastrophique au travail	☐ 25 Commence un nouveau livre
☐ 26 Décris ta vidéo préférée sur Mauril	☐ 27 Joins-toi à un club de loisirs	☐ 28 Raconte comment tu as rencontré un ami proche	☐ 29 Compare 2 endroits qui se trouvent dans la nature	☐ 30 Raconte par écrit un souvenir d'enfance heureux