



## RELEVEZ LE DÉFI

N°1

Lundi 16 mars 2020

Enlever et enfiler entièrement un tee-shirt le plus de fois possible en une minute.

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
15 fois	20 fois	25 fois



### Préparation :

- Préparer ton chronomètre (montre ou téléphone)
- Utilise de préférence un vieux tee-shirt ample qui ne risque rien au niveau des coutures.
- Veille à ce que l'espace est suffisant pour faire de grands mouvements autour de toi

ASTUCE : Le temps gagné dans les vestiaires sera non négligeable !

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !



**OBJECTIF**  
**5** | Manger au moins  
5 portions de fruits  
et légumes par jour



**OBJECTIF**  
**30** | Bouger au moins  
30 minutes par jour



**OBJECTIF**  
**Équilibre** | Prendre au moins  
une pause par jour