



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°3

Mercredi 18 mars 2020

## Chamboule tout : fais tout tomber en 3 lancers

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2 mètres	3 mètres	5 mètres



Je pense à éloigner tout ce qui casse !  
 Je ne me crois pas le champion du monde du lancer.  
 Je reste modeste dans mes actions.



### Préparation :

- 10 rouleaux de papier toilettes (ne dessine pas dessus)
- 1 paire de chaussette en boule
- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

**PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)**



**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