



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°4

Jeudi 19 mars 2020

Équilibre unipodal statique		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
30 secondes les yeux ouverts ou 20 secondes les yeux fermés	1 minute les yeux ouverts ou 30 secondes les yeux fermés	1 minute 30 les yeux ouverts ou 45 secondes les yeux fermés



Préparation :

- Rien de particulier, prépare-toi à gagner ton corps !

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