



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°7

Dimanche 22 mars 2020

Se retourner 20 fois dans son lit sans s'aider des mains
(Passer du dos, au ventre, puis revenir sur le dos = 1 fois)

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Plus d'2 minutes 30	Entre 2 minutes 30 et 2 minutes	Moins de 2 minutes



Ce défi est physique, si vous avez la tête qui tourne, faites une pause même si votre chronomètre tourne !

Préparation :

- Ton lit est bordé
- Ne saute pas sur ton lit pour ne pas le casser !

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