



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°5

Vendredi 20 mars 2020

Faire passer le plus de fois possible la paire de chaussette sous chaque jambe avec la main opposée en 1 minute

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
-50 en 1 minute	60 en 1 minute	+ de 60 en 1 minute



### Préparation :

- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone)
- 1 paire de chaussettes
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Partage ton record !  
100 en 1 minute ?

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