



RELEVEZ LE DÉFI

N°2

Mardi 17 mars 2020

Réalise 50 tours de la taille avec une balle (ou paire de chaussettes) en moins de temps possible

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Plus de 50 secondes	Entre 30 et 50 secondes	Moins de 30 secondes



Partage ton record !

Préparation :

- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone).
- Utilise de préférence une balle ou une paire de chaussette en boule
- Veille à ce que l'espace soit suffisant autour de toi

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