



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°6

Samedi 21 mars 2020

Rattrapé d'une paire de chaussette

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 fois de suite	5 fois de suite	5 fois à droite puis 5 fois à gauche de suite



Mets la paire de chaussettes sur ton coude plié. Rattrape la paire de chaussette avec la main orientée vers l'extérieur de ton corps
Une vidéo est disponible pour te montrer.

Préparation :

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