



Lundí 23 mars 2020

Se mettre debout en laissant la paire de chaussettes sur le front (sans la toucher avec toute autre partie du corps)

•		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Moins de 4 fois	Entre 4 et 10 fois en	Plus de 10 fois en 2
en 2 minutes	2 minutes	minute







Partage ton record!

Torlage Lour Town of ? ? 15 fois en 2 minutes?

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)**





Bouger au moins 30 minutes par jour

