



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°10

Mercredi 25 mars 2020

Deviens droitier ou gaucher !

Si tu es droitier, fais tout avec la main gauche. Si tu es gaucher, fais tout avec la main droite.

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|------------------------|--------------------------|--------------|
| Entre 20 et 40 minutes | Entre 40 minutes et 1h40 | Plus de 1h40 |



Préparation :

- Regarde l'heure de début.
- Réalise l'ensemble de tes actions quotidiennes avec la « mauvaise » main.
- Regarde l'heure de fin.

Partage ton record !
Toute la journée ?

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