



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°11

Jeudi 26 mars 2020

Te déplacer en arrière tu feras. Au lieu de te déplacer en marchant normalement, fais-le en marche arrière !

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 en te déplaçant en marche arrière.
- 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