RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°12

Vendredi 27 mars 2020

Retirer ses lacets puis chaussures, et les remettre le plus de fois en 5 minutes. (pas de double nœuds)		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 à 3 fois	Entre 4 et 8 fois	Plus de 8 fois

Partage ton record ! 12 fois ??

Préparation :

- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone).
- Utilise des chaussures à lacets.
- Veille à ce que l'espace soit suffisant pour faire de grands mouvements autour de toi.

ASTUCE : Le temps gagné dans les vestiaires sera non négligeable !

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