



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°13

Samedi 28 mars 2020

Touche avec ta main gauche le pied droit devant toi, saute pour toucher avec ta main droite le pied gauche devant toi, saut pour toucher avec ta main gauche le pied droit derrière toi, puis saute pour toucher avec ta main droite le pied gauche derrière toi et enchaîne. 1 touche de la main avec le pied = 1

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Moins de 60 en 1 minute	Entre 60 et 100 en 1 minute	Plus de 100 en 1 minute



Préparation :

- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone)
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Partage ton record!
140 ??

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