



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°14

Dimanche 29 mars 2020

Le clap-clap : Écarte les pieds, cloche pied gauche en frappant des mains devant, écarte les pieds, cloche pied gauche en frappant des mains derrière, écarte les pieds et ainsi de suite.

1 tape des mains = 1

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Moins de 30 en 1 minute	Entre 30 et 60 en 1 minute	Plus de 60 en 1 minute



Préparation :

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

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

Partage ton record !
80 ??

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