



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°15

Lundi 30 mars 2020

Joue au jeu de l'oie spécial EPS Voltaire
Jeu diffusé sur le site de l'AS !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Gagne au moins 1 partie dans la journée	Gagne 2 parties dans la journée	Gagne 3 parties dans la journée



Préparation :

- Prépare le jeu de l'oie (plateau / explication)
- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone)
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

Partage ton record !
Tu as gagné 3 parties
sur 3 réalisées ?

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