



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°17

Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2020

## « PQ » Challenge

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Entre 1 à 5 jongles	Entre 6 et 15 jongles	Plus de 15 jongles

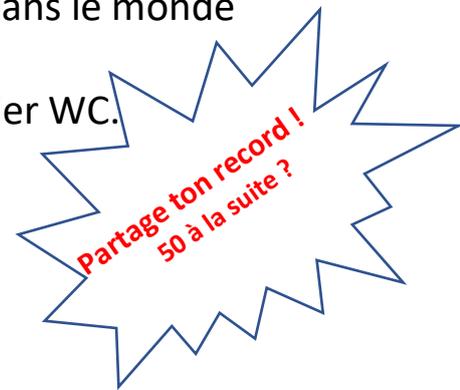


Nous sommes bien le 1<sup>er</sup> avril mais ce défi est réalisé dans le monde entier : à toi !

Réalise le maximum de jongles avec le rouleau de papier WC.

### Préparation :

- 1 rouleur de papier WC (« PQ »)
- Veille à ce que l'espace soit suffisant



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