



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°21

Lundi 6 avril 2020

T'es un athlète confiné ?		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 à 2 actions dans la journée	3 actions sur la journée	5 actions ou plus sur la journée

## MAINTENIR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE, SANS MACHINE OU ÉQUIPEMENTS SPORTIFS



### Préparation :

- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Tu peux essayer le défi toute la journée !

Partage ton record !  
Tu as fait toutes les actions aujourd'hui ?

**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