



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°26

Vendredi 10 avril 2020

Lancer devant – faire un tour sur soi rattraper devant		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 à 10 fois de suite	10 à 20 fois de suite	Plus de 20 fois de suite



Avec un ballon, une balle, une peluche ou une paire de chaussettes. Lancer par-dessus la tête, faire un tour complet, rattraper devant.

Préparation :

- Si tu as la tête qui tourne, fais une pause
- 1 ballon ou 1 balle ou 1 paire de chaussettes
- 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