



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°24

Mercredi 8 avril 2020

| Rattrapé d'une paire de chaussette |                 |   |
|------------------------------------|-----------------|---|
| Niveau 1                           | Niveau 2        | Niveau 3                                      |
| 3 fois de suite                    | 5 fois de suite | 5 fois à droite puis 5 fois à gauche de suite |



Mets la paire de chaussettes sur ton coude plié. Rattrape la paire de chaussette en dépliant ton coude vers l'avant.

### Préparation :

- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone)
- 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