



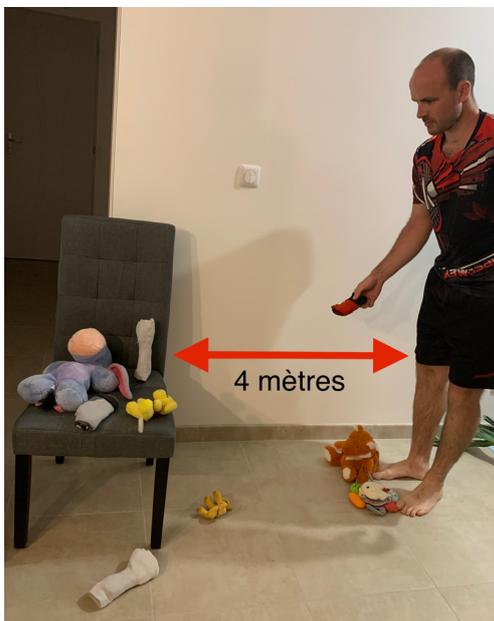
# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°25

Jeudi 9 avril 2020

Lancers des peluches/objets/chaussettes sur une chaise		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 à 4 objets sur la chaise sur 10 objets	5 à 9 objets sur la chaise sur 10 objets	10 objets sur 10 lancers (si 1 échec, repars de 0).



Je pense à éloigner tout ce qui casse !  
 Je ne me crois pas le champion du monde du lancer.  
 Je reste modeste dans mes actions.



### Préparation :

- 10 peluches/paires de chaussettes/objets
- Veille à ce que l'espace autour de toi 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