



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°27

Lundi 27 avril 2020

Le tireur de l'ouest ! Touche ta cible à tous les coups !		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 touches consécutives	8 touches consécutives	12 touches consécutives

2 techniques différentes et efficaces



Si tu dois porter un masque au retour au collège, tu ne seras pas frustré de ne pas avoir le droit de tirer sur les élastiques !



Préparation :

- Un élastique en caoutchouc ou pour les cheveux
- Une cible non humaine à 5 mètres de distance : un gobelet en plastique ou autre objet assez léger et petit
- 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