



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°29

Mercredi 29 avril 2020

Lancer au plafond		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Moins de 25 lancers de suite	Entre 25 et 50 lancers de suite	Plus de 50 lancers de suite



Sur le dos, lancez la paire de chaussettes de manière à ce qu'elle touche le plafond. Vous pouvez rattraper à 1 main pour plus de difficulté.

Préparation :

- 1 paire de chaussettes ou une balle
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Partage ton record !
76 à la suite ?

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