



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°33

Dimanche 3 mai 2020

Ecris ton prénom avec tes pieds

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 fois son prénom	6 fois son prénom	10 fois son prénom



Imagine que tu as un stylo au bout des pieds. Il faut réaliser les lettres en gainant ton corps et bougeant tes jambes de sorte à former la première lettre de ton prénom. Puis la seconde et ainsi de suite.

Préparation :

- Rien de particulier, prépare-toi à gagner ton corps !
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Partage ton record !
15 fois de suite mon prénom

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