



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

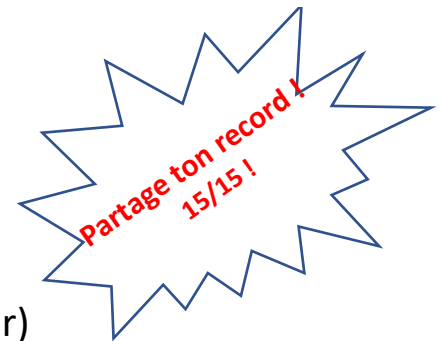
# N°34

Lundi 4 mai 2020

Tony Parker c'est toi ?? Tir au panier à 3 mètres		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 à 4 paniers sur 10	5 à 9 paniers sur 10	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 :

- 1 paire de chaussettes
- 1 poubelle ou corbeille à linge (propre bien sûr)
- 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